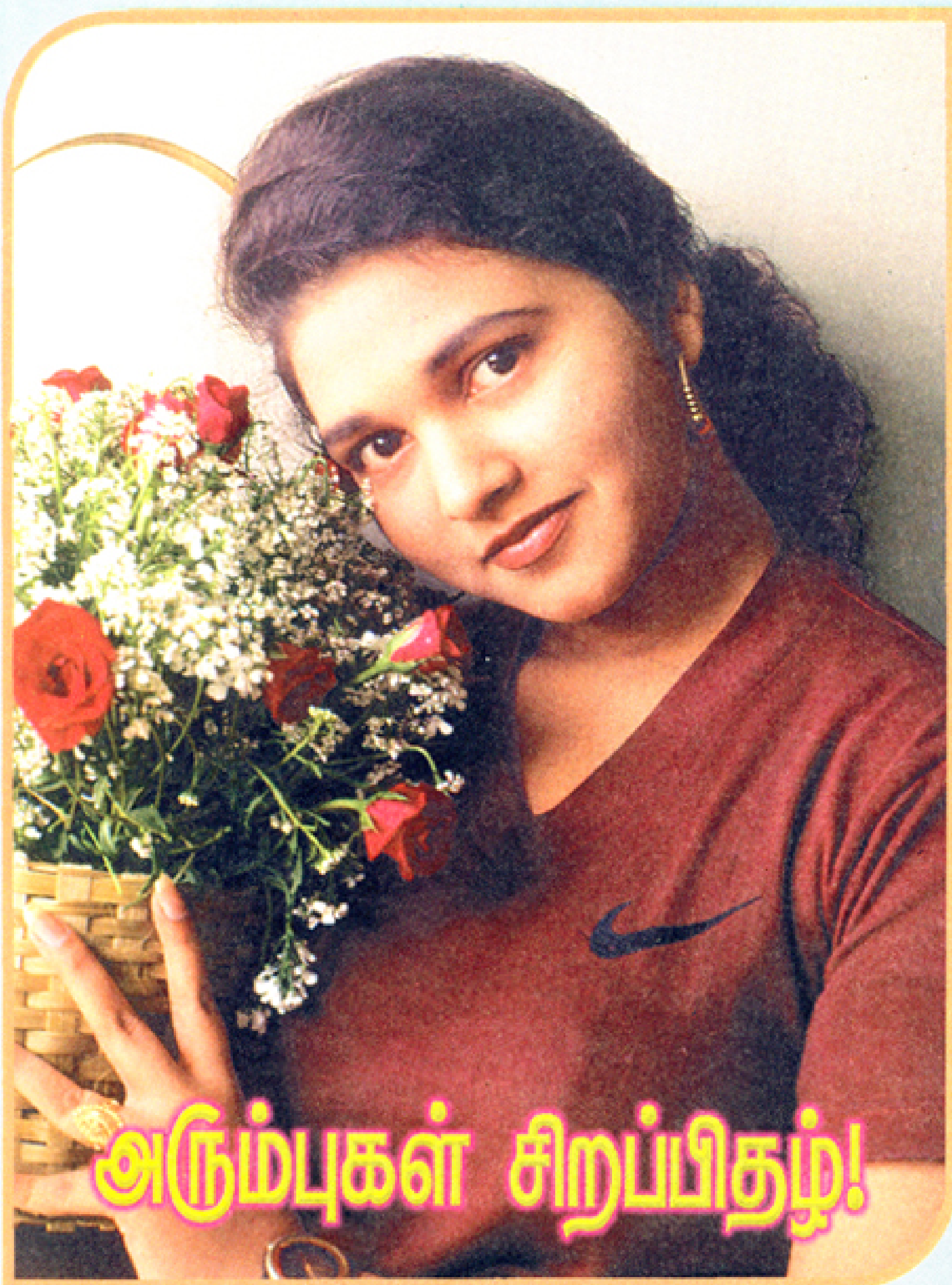
மங்கையர் மலர்



MANGAYAR MALAR நவம்பர் 2000 விலை ரூ. 12

HYUNDAI
We're listening

"எனது இந்த வீடு இவ்வளவு அழகாக இருப்பதால்
வெளியே செல்லவே பிடிப்பதில்லை!"

சான்ட்ரோ ஜிப் ட்ரைவை சொந்தமாக்கிக் கொண்ட பிறகு நீங்களும் இப்படியே சொல்லத் தொடங்குவீர்கள். லேசான அசைவிலேயே சுற்றக்கூடிய பவர் ஸ்டீயரிங், ஓட்டுதலை மிகச்சிறாகச் செய்வதால் வளைவுகள் கூட சிறுகுவதை மறந்து விடுகின்றன. களைப்பு இல்லை, மன அழுத்தம் இல்லை. ஏனெனில், இதைச் செலுத்துவதற்கு மிக அதிகமாக சிரமப்பட வேண்டியதில்லை. சான்ட்ரோவின் புதிய தொழில்நுட்பமும், ஹுண்டாயின் உலகத்தரமும், தேவைக்கதிகமான நம்பிக்கை அளிக்கிறது. மேலும், காக்களை தாராளமாக வைக்க நிறைய இடம் உண்டு. மிக அழகான சேர்ந்தியான இருக்கை உறைகள், மெத்தை போன்ற இருக்கைகள் மற்றும் வசதியான தலைதாங்கி/ஹெட்ரெஸ்ட் - இவை யாவும் உள்ளன. ஆனால் இப்போது, அவருக்கு என்னிடம் வரவேண்டுமானால் கார்-மாப்பிள்ளையாக ஆக வேண்டும்.

SANTRO zipDrive
Drive இல்லை. Zip செய்யுங்கள்!

BATES 4H3T16

நவம்பர் 2000

மலர் – 20
இதழ் – 10

மங்கையர் மலர்

அரும்புகள் பக்கங்கள்

சிறப்பிதழ் கதைகள்

கோவில் உலா

அரும்புகள் சிறப்பிதழ்



அசரவைக்கும் ஐம்பொறிகள்!



● ஆண்களைப் போல இருமடங்கு (முறைகள்) பெண்கள் கண்களை இமைக்கிறார்கள்.



● குழந்தைகள் பிறந்து பல வாரங்கள் வரை தன் அம்மாவை அடையாளம் காண வாசனை உணர்வே உதவுகிறது!

● உங்கள் வீட்டைப் பெருக்கி சுத்தப் படுத்தும் போது சேர்க்கும் தூசியில் பெரும் பகுதி நம் தோலில் இருந்து உதிர்ந்த இறந்து போன செல்கள்தான்! ஒருவரது வாழ் நாளில் சுமார் 18 கிலோ 'தோல் தூசி' கழிக்கப்படுகிறது.

● மனித உடலிலேயே மிக உறுதியான தசைப்பகுதி நாக்குதான்! (அதனால்தான் பலர் இதன் உதவியால் காரியங்களை சாதிக்க முயற்சி செய்கிறார்கள்!) நாக்கிலுள்ள சுவை அரும்புகள் பத்து நாளுக்கு ஒருமுறை உதிர்ந்து புதுப்பிக்கப்படுகின்றன. நாக்கில் உள்ள செல்கள்தான் உடலிலேயே மிக சீக்கிரமாக செப்பனிடப்படுகின்றன. ஆரோக்ய நிலையைச் சுட்டிக்காட்டுவது நாக்குதான். சிவப்பான நாக்கு ரத்த சோகையையும், மஞ்சள் நிறம் புகையிலை, சிகரெட் முதலியவற்றை உபயோகிப்பதால் ஏற்படும் ஆரோக்யமற்ற நிலையையும், உலர்ந்த நாக்கு திரவமற்ற உடல் நிலையையும் குறிக்கும். ஆரோக்யமானவரின் நாக்கு இளஞ்சிவப்பாகவும் சுத்தமாகவும் இருக்கும்.

– தொகுப்பு : கிருஷ்ணவேணி ரங்கநாதன்.

வெளிநாடு சுற்றுலா

அனுபவப் பாடம்

என்றும் இளமை!

சாதனை மங்கை

தொடர்கள்

மஞ்சுளா ரமேஷின்

உடனே திருப்பிப் படிக்க வேண்டிய விஷயம்!

'மெகா' பரிசுப் போட்டி

பக்கம் – 12

ரூ.510/- விலை மதிப்புள்ள இங்கிலீஷ் கோர்ஸ் ரூ. 150/- மட்டுமே!

3 டிவிஷன்களின் பேக்கேஜ்

டிவிஷன்-1	டிவிஷன்-2	டிவிஷன்-3	ரூ.
ரூ. 130/-	ரூ. 170/-	ரூ. 210/-	510/-

டிவிஷன் -1 ABCD முதற்கொண்டு இங்கிலீஷில் படிக்கவும் எழுதவும் கற்றுத் தந்து ஒவ்வொருவருக்கும் தேவையான நிலையில் ஸ்டாண்டர்டு இங்கிலீஷ் கற்பிக்கப்படுகிறது. இந்த கோர்ஸின் :. பீஸ் ரூ. 130/-

டிவிஷன் -2 பிழைகள் இன்றி ஆங்கிலம் எழுத தேவையான இங்கிலீஷ் இலக்கணம் முழுமையாக, சுலப சூத்திரங்களால், எளிமையாக கற்பிக்கப்படுகிறது. இந்த கோர்ஸின்:. பீஸ் ரூ. 170/-

டிவிஷன் -3 மிக சுலபமாக எந்த ஒரு சந்தர்ப்பத்திலும் தடுமாறாமல், பிழைகளின்றி, மிகவும் சுலபமாக பேச கற்பிக்கப்படுகிறது. இந்த கோர்ஸின் :. பீஸ் ரூ. 210/-

12 மொழிகளின் கோர்ஸ்கள்

(12 இன் 1 பாக்கெட் சைசில்) இலவசம்

1. ஹிந்தி ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ் 2. தெலுங்கு ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ் 3. கன்னடம் ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ் 4. மலையாளம் ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ் 5. பெங்காலி ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ் 6. மராத்தி ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ் 7. பஞ்சாபி ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ் 8. குஜராத்தி ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ் 9. அரபிக் ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ் 10. உருது ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ் 11. ஒரியா ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ் 12. சான்ஸ்கிரிட் ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ்

8 ஃபென்டாஸ்டிக் கிஃப்ட் கோர்ஸ்கள்

(8 இன் 1 பாக்கெட் சைசில்) இலவசம்

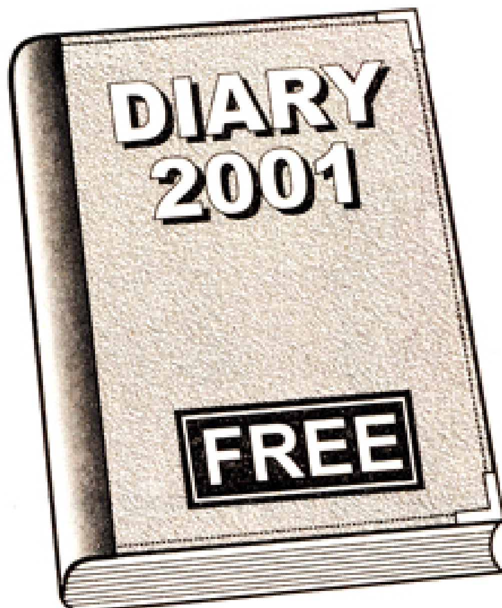
1. ஈஸி மணி ஏர்னிங் கோர்ஸ் (சுலபமாக பணம் சம்பாதிக்க)
2. சீக்ரெட் மேஜிக் கோர்ஸ் (நீங்களும் மேஜிக் செய்யலாம்)
3. ஜென்டில் ஸ்மார்ட்னெஸ் கோர்ஸ் (ஆண்களின் மிடுக்கை அதிகரிக்க)
4. பியூட்டி ட்ரீட்மெண்ட் கோர்ஸ் (அழகாக தோற்றமளிப்பது எப்படி)
5. சக்ஸஸ்புல் எக்ஸாமினேஷன் கோர்ஸ் (தேர்வுகளுக்கு தயார் செய்யும் கோர்ஸ்)
6. யோகா கோர்ஸ் (பல்வேறு யோகாசனங்களின் விளக்கங்கள்)
7. "பாமிஸ்ட்ரி" கோர்ஸ் (உங்களது கைரேகை கூறும் எதிர்காலம்)
8. கிச்சன் ட்ரீட்மெண்ட் கோர்ஸ் (சமையலறையில் பெண்களின் கைத்திறன்)

4 கோர்ஸ் கிஃப்ட் புத்தகங்கள்

(4 இன் 1 பாக்கெட் சைசில்) இலவசம்

1. வர்டு பவர் (ஆங்கில சொற்களின் அற்புத சக்தி)
2. லெட்டர் ரைட்டிங் பிராக்டீஸ் (இங்கிலீஷில் கடிதம் எழுதும் முறை)
3. அப்ரிவேஷன்ஸ் டிக்ஷனரி (டெக்னிகல் சொற்களின் டிக்ஷனரி)
4. வெர்ப்ஸ் டிக்ஷனரி (வினை சொற்கள்- அதன் ரூபங்கள்)

புத்தாண்டுப்பரிசு
ஒரு டைரி இலவசம்!
+ 24 மினி கோர்ஸ்கள்



இக்கூப்பனை பூர்த்தி செய்து உடனே அனுப்பவும்

STUDENTS' ENGLISH INSTITUTE 1263

15/1, Parthasarathipuram Extn. T. Nagar, Chennai - 600 017.

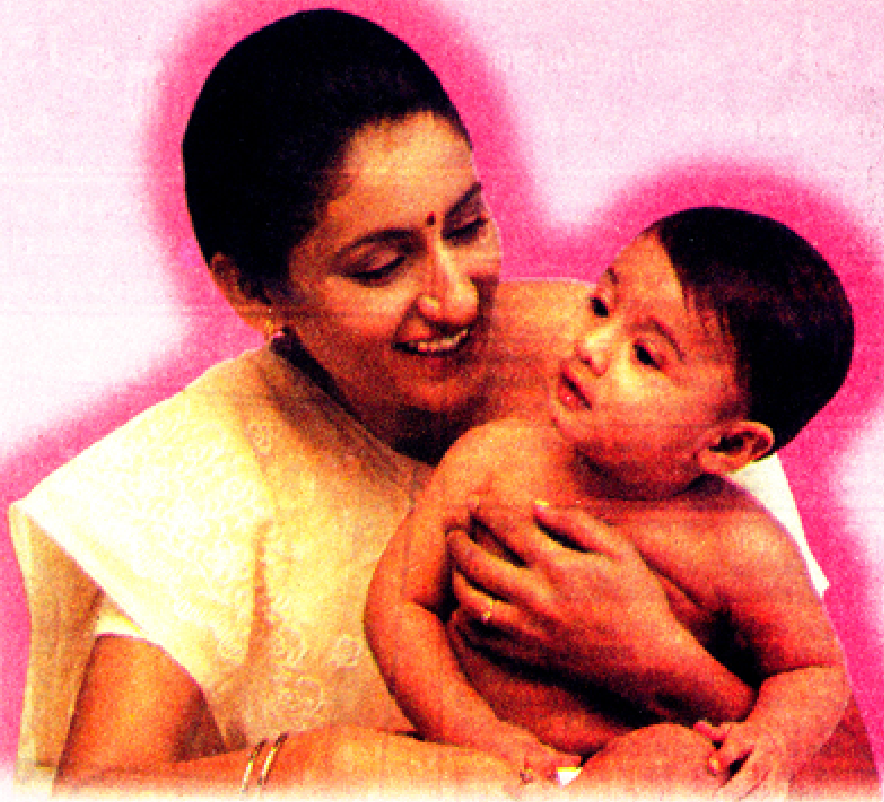
எனக்கு, டிவிஷன் 1, டிவிஷன் 2, டிவிஷன் 3, (மொத்தம் 3 டிவிஷன்கள்) தற்பொழுதைய ரூ. 510/- விலை மதிப்புள்ள இங்கிலீஷ் கோர்ஸ் இலவச பாக்கெட்சைஸ் புத்தகங்கள் அனைத்தும் (8+12+4) மற்றும், புது வருட டைரியையும், அனைத்து புத்தகங்களையும் சேர்த்துரூ. 150/- க்கான வி.பி.பி அனுப்பவும். போஸ்ட்மேனிடம் பணம் தந்து எனது பேக்கேஜை பெற்றுக்கொள்கிறேன்.

Name ....

Address ....

....

.... Pin Code



"என் குழந்தைக்கு, சரியான அளவில், இன்றியமையாத ஊட்டச்சத்து அளிக்கப்படவேண்டும்.

அதனால்தான், நான் ஸெரிலாக்கை நம்புகிறேன்."

"என் குழந்தைக்கு, 4 மாதங்கள் முடிந்தவுடன், அவனுக்கு எந்த திட உணவைப் புகட்டத் தொடங்குவது என்று, உண்மையிலேயே நான் யோசிக்கலானேன். வெறுமனே திட உணவு மட்டும் போதுமானது ஆகாது. குழந்தை ஆரோக்கியமாகவும், வலுவாகவும் வளர்ச்சியடைய, சமச்சீரான அளவில் ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்த திட உணவு தேவைப்படுவதாய், என் மருத்துவர் கூறினார். எனவேதான், நான் ஸெரிலாக்கைப் புகட்டத் தொடங்கினேன்."

ஸெரிலாக் எளிதில் சீரணிக்கத்தக்க, சமச்சீரான போஷாக்கு !

ஸெரிலாக் தேவையான ஊட்டச் சத்துக்களை, சரியான அளவில் வழங்குகிறது. இயற்கையான புரதச்சத்துக்கள் நிறைந்த, பால் மற்றும் கோதுமை கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட ஸெரிலாக்கில், கார்போஹைட்ரேட்டுகளும், கொழுப்புச் சத்துக்களும் கூட அடங்கியுள்ளன. அத்துடன், அத்தியாவசியமான விட்டமின்களும், தாதுப் பொருட்களும் இதில் நிரம்பியுள்ளன. இதனால் உங்கள் குழந்தைக்கு, ஒவ்வொரு முறையும் சமச்சீரான உணவு கிடைக்கிறது.

சீரணிப்பது எளிது, விதவிதமான பல சுவை உணவுகள் :

நெஸ்லேயின் புரட்சிகரமான 'ஜெட்-லைன் என்ஸைமேடிக் தொழில்நுட்பம்,' கார்போஹைட்ரேட்டுகளை எளிதில் சீரணிக்க உதவுகிறது. இதனால் மிருதுவான ஸெரிலாக்கை, உங்கள் குழந்தை, எளிதில் சீரணிக்க முடிகிறது.

ஸெரிலாக்கின் சுவையை, குழந்தைகள் மிகவும் விரும்புகின்றன. 4 மற்றும் 6 மாதங்களுக்கு இடையேயான காலத்தில், ஸெரிலாக் வீட், ஸெரிலாக் பனானா, மற்றும் ஸெரிலாக் ரைஸ்-ஆகியவற்றிலிருந்து ஒன்றைத் தெரிந்தெடுங்கள். பின்னர் பார்த்து மகிழுங்கள் உங்கள் குழந்தையின் மகிழ்ச்சிக் கும்மாளத்தை!



Mudra:NES:1543 R Tam

உங்கள் குழந்தைக்கு ஸெரிலாக் அனுகூலத்தை அளியுங்கள்.

IMPORTANT NOTICE : MOTHER'S MILK IS BEST FOR YOUR BABY. INFANT FOOD SHALL BE INTRODUCED ONLY AFTER 4 MONTHS OF AGE.

महत्वपूर्ण सूचना: माँ का दूध आपके बच्चे के लिए सर्वोत्तम है। ४ महीने के बाद ही उसे शिशु आहार देना शुरू करें।

இருக்கும் இடத்தை விட்டு...

மஞ்சுளா ரமேஷ்



"எனக்கு இந்த இடத்துல நிம்மதியே இல்லை. காசிக்குப் போய் 'ஜம்'முனு கங்கையில குளிச்சுட்டு நிம்மதியா ஜபதபம் பண்ணிகிட்டு காலத்தைக் கழிச்சுடலாம்னு பார்க்கறேன்!"

"அந்த ஹோம்மை பார்த்துட்டு வந்தேன். சூழ்நிலையெல்லாம் அமைதியாக சூப்பரா இருக்கு. பேசாம இந்தத் தொல்லைகளையெல்லாம் விட்டுட்டு நிம்மதியா சேர்ந்துடப் போறேன்..."

இப்படித் தாங்கள் இருக்கும் இடத்திலே நிம்மதியின்றி, வேறு இடத்துக்குப் போனால் நிம்மதி கிடைக்கும் என்று சொல்பவர்கள் நம்மில் 90% மக்கள். போக முடியவில்லையே தவிர, போனால் நன்றாக இருக்கும் என்றே நினைக்கிறோம்

"பேசாம சந்நியாசம் வாங்கிக்கலாம்...!"

இப்படிச் சொல்பவர்கள் எத்தனை பேர் இல்லை! நான் சராசரியான வாழ்விலே சலித்துக் கொள்பவர்களைப் பற்றி மட்டும்தான் பேசுகிறேன். (விதிவிலக்காக மிகுந்த கொடுமைகளின் நடுவே வாழும் பிரச்னைக்குரியவர்களைப் பற்றிப் பேசவில்லை.)

'எங்கேயானும் போய்ட்டா நல்லா இருக்கும், நல்லா இருக்கும் என்று சொல்பவர்கள் அங்கே போனால் அப்புறம் என்ன சொல்வார்கள்?

காசிக்குப் போகிறேன் என்கிறார்களே, காசியிலே மட்டும் பிரச்னை இருக்காதா? இதைவிட இன்னும் அதிகம். இங்கேயாவது நம் வீட்டு வரைதான், அல்லது அலுவலகம் வரைதான். அதாவது தெரிந்த மனிதர்களை 'டீல்' செய்கிறோம். ஆனால் அங்கே போனால் உலகளாவிய முறையிலே வருகின்ற மக்கள், அவர்களின் கலாசார மாறுபாடுகள், பழக்க வழக்கங்கள் என நிறைய இருக்கும்.

அதே போல இந்தத் தொல்லையான சம்சாரத்தை விட்டு சந்நியாசம் வாங்கிக்கலாம் என்பார்கள். உண்மையிலேயே இல்லறத்தாரின் வாழ்வை விட சந்நியாசிகளின் வாழ்க்கை கட்டுப்பாடுகள் மிகுந்தது. இத்தனை மணிக்கு எழுந்திருக்க வேண்டும், இவ்வளவு கற்க வேண்டும், இந்த இந்த பூஜைகளைச் செய்ய வேண்டும் என்ற கட்டுப்பாடுகள் அதிகம்.

அனைத்தையும் உதறி விட்டு சந்நியாசியாகப் போனால் அங்கே கட்டுப்பாடுகள் ஜாஸ்திதான். ஏன் இப்போது அங்கேயும் ஏகப்பட்ட பாலிடிக்ஸ் ஆகி விட்டது. 'அத்தனையும் துறந்து' என்னும் போது உண்மையாகவே சகலத்தையும் துறக்கும் போது அங்கேயும் பிரச்னைகள் வரும். அப்படி வந்ததையும் பார்த்தோம், பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறோம். அவர்களும் அதன் பிரச்னைகளைச் சந்திக்க வேண்டியவர்களாகவே இருக்கிறார்கள்.

ஆடையைக் கூடத் துறந்து, 'சதாசிவ பிரம்மேந்திரர்' ஆனால் ரமண மகரிஷியானால் ஒருவேளை துன்பம் இல்லாமல் இருக்கலாம். அவர்களையும் இந்த உலகம் படுத்தி வைக்கத்தான் செய்தது. ஆனால் அவர்களின் மனம் வேகவைத்த முளையாக இருந்ததால் அவர்களை எதுவும் பாதிக்கவில்லை.

ஹாங்... அதில்தான் விஷயமே இருக்கிறது. மனம் சரியாக இருக்குமானால் அது இல்லறவாசியோ, சந்நியாசியோ எல்லாமே சரியாக இருக்கும். அது சரியாக இல்லாத போது நாம் உலகின் எந்த மூலைக்குப் போனாலும் நம் கஷ்டங்கள் தொடரத்தான் செய்யும்.

ஏன், நாம்தான் எடுத்துப் போய்க் கொண்டே இருக்கிறோமே, நம் கவலைகள்



உண்டாக்கும் மிஷினை, அதான் மனதை! அப்புறம் காசிக்குப் போனால் என்ன, பாரீசுக்குப் போனால் என்ன மனம் பாட்டுக்கு அதன் வேலையைத் தொடர்ந்து செய்து கொண்டே தான் இருக்கும்.

இங்கே நம்மால் பல விஷயங்களைச் சகித்துக் கொள்ள முடியவில்லை. 'விட்டு ஒழிப்போம்' என பெட்டியில் துணிகளை அடைத்துக் கொண்டு டிரெயினோ, பஸ்ஸோ ஏறுகிறோம். ஆனால் அங்கே கண்டக்டருடனோ, பயணிகளுடனோ விட்டுக் கொடுத்துத்தான் போக வேண்டியதாக இருக்கிறது. இல்லையென்றால் கல்தா குடுத்து விடுவார்கள். அவர்களை 'தாஜாமாஜா' செய்து ஏறி விடுகிறோம். பிறகு காசிக்குப் போகிறோம் அல்லது நமக்கு நிம்மதி கொடுக்கும் என்று நினைத்துக் கொள்கிற இடத்துக்குப் போகிறோம்.

ஊர் நிறைய பண்டாக்கள், யார் பையை யார் பிடுங்கலாம் என்று பார்த்துக் கொண்டு இருப்பார்கள். நீங்கள் என்ன தொகை வைத்துக் கொண்டு இருப்பீர்கள் என நோட்டம் விடுவார்கள். அதற்கேற்றாற் போலக் காரியங்கள் நடைபெறும். ஜாடைமாடையாக உங்களிடம் அதிக பணம் இல்லை என்று சொல்லிப் பாருங்கள். உங்கள் சட்டிப் பானையெல்லாம் வெளியே தூக்கிப் போடப்படும். இவன் ஏதாவது போட்டிக்கு வந்து விட்டானோ என்று கண்காணிப்பு.

அவர்கள் ஏமாற்றுவது இருக்கட்டும், இங்கே குறைசொல்லிப் போனவர்கள், 'இது சரியில்லை, அது சரியில்லை' என்று அங்கே போயும் சொல்லிக் கொண்டுதான் இருப்பார்கள். இது முடிவில்லாத பயணமாகத்தான் இருக்கும். லஞ்சம் வாங்கும் அதிகாரியை, ராஜா ஒருவர் 'இவரை எதில போட்டாலும் லஞ்சம் வாங்குகிறார், இவரை என்ன செய்யலாம்?' என்று மண்டையை உடைத்துக் கொண்டாராம். கடைசியில்,

''போய் கடற்கரையிலே உட்கார்ந்து கொண்டு அலைகளை எண்ணுங்கள். ஒரு நாளைக்கு எத்தனை அலைகள் வருகிறது என்று கணக்குச் சொல்லுங்கள்'' என்றாராம்.

போன அதிகாரி ஓரிரு நாள் ஒழுங்காக வேலை செய்தான். பிறகு நைஸாக அங்கிருக்கும் மீனவர்களிடம் பேச ஆரம்பித்தான். ஒரே வாரம்தான், அவன் அதிகாரம் தூள் பறந்தது. ஒவ்வொரு மீனவனிடமும், ''நீ இத்தனாவது அலை அடிக்கும் போதுதான் போக வேண்டும். இல்லையென்றால் ராஜா கட்டளையை மீறியவன் ஆவாய்!'' என்று மிரட்ட ஆரம்பித்தான்.

அடிக்கும் அலையின் பின்னாடியே கரெக்டாக எப்படி ஓடுவது? கடைசியாக அவர்கள் இந்த அதிகாரியிடம் வந்து, ''நான் போகும்

அலை முன்னபின்ன இருக்கும். அதைக் கண்டுக்காதே. உனக்கு இவ்வளவு தந்து விடு கிறேன். நீ ராஜாவிடம் போட்டுக் கொடுத்து விடாதே!" என்றார்கள்.

கடைசியில் அந்த அதிகாரிக்கு அங்கேயும் 'ஜம்'மென்று வசூலாக ஆரம்பித்தது. எதற்குச் சொல்ல வருகிறேன் என்றால் அடிப்படையில் மனம் மாறினால்தான் அனைத்துமே மாறும். குறை கூறுபவர்கள் எங்கே போனாலும் குறை கூறிக் கொண்டேதான் இருப்பார்கள்.

மிகுந்த உழைப்பிற்கு அப்புறம் ஒரு அவுட் டிங் போகிறோம் தப்பில்லை. சுற்றுலாவாக அவரவர் 'டேஸ்ட்' படி ஆன்மிகப் பயணமோ, இயற்கையை ரசிக்கும் பயணமோ மேற் கொள் கிறோம். இவையெல்லாம் பாட்டரி ரீ சார்ஜ் ஆனது போல உற்சாகம் கொள்ளச் செய்கிறது. ஆனால் அப்படிச் சுற்றுலா வருபவர்கள் கூட தங்களைச் சுற்றிக் கொட்டிக் கிடக்கும் இயற்கை அழகையோ, எதிரே மோகனப் புன் முறுவல் தவழ நிற்கும் இறைவனின் சுந்தரக் கோலத்தையோ காண்பதில்லை.

அன்றைக்குக் காலை டிபனில் உப்புமா போட்டதுதான் கழுத்து வரை குறையாக இருக் கும். 'வீட்டில் இதே உப்புமா பண்ணியிருந்தால் கமலா மூஞ்சியிலே விட்டெறிஞ்சிருப்பேன். தரித்திரம் காசிக்குப் போனாலும் சனியன் தொலையலைன்னு இங்கே வந்தும் இந்த உப்புமா எழவை காலங்கார்த்தால இன்னும்படி ஆச்சே' என்று மனசுக்குள் புலம்பிக் கொண்டே இருப்பார்.

மனசு...! மனசு...! அதுதான் முக்கியம். மனம் விசாலமாக இருந்தால், தன் கணவருக்குப் பிடிக்காது என்று தெரிந்தும் ஒரு மனைவி உப்புமா செய்கிறார் என்றால், இட்லி மாவு இல்லாமல் இருக்கலாம், திடீர் விருந்தாளி வந்திருக்கலாம் எனப் புரிந்து கொண்டிருப்பார். வந்த இடத்திலே இத்தனை பேருக்கு தோசையா ஊற்ற முடியும் எனப் புரிந்து கொள்வார். புரிந்து கொள்ளாத மனம் இருந் தால் எங்கே போனாலும் உப்புமா தகராறு தான்.

ஒரு சூழ்நிலையில் நமக்குப் பிடிக்காத நிகழ்வு நடைபெறும்போது இதில் நாம் எப்படி சரியாக நடந்து கொள்ளலாம், ஒரு ஜோக் சொல்லி கலகலப்படுத்தலாமா, உற்சாகமாக பிரச்னைகளை எதிர்கொள்ளலாமா, கஷ்டத் தில் ஒரு கேப்டன் போல அனைவருக்கும் வழிகாட்டலாமா என நாம் நிமிர்ந்து நின்றால் ஒரு துன்பமும் இல்லை.

தெலுங்கில் 'வுன்ன சோட்டு உண்டு...' என்றொரு பழமொழி உண்டு. 'இருக்கிற இடத்தில் இரு...' என்பது பொருள். நிறைய அர்த்தம் சொல்லலாம்.

'உருளும் கற்கள்' ஒன்றையும் சாதிப்பது இல்லை.

கோலாலம்பூரிலிருந்து கிழக்கே 13 கி.மீ. தொலைவில் அமைந்துள்ள அழகிய மலைக் கோவில் பத்து மலையாகும். மலாய் மொழியில் பத்து என்றால் கல் எனப் பொருள்படும். கண்ணாம்புப் பாறைக் கற்களால் இயற்கையாகவே அமைந்த அற்புதமான மலை. தமிழிலும் 'பத்து' என்பதற்கொப்ப பத்து மலை முகடுகளை கொண்டது.

272 படிகள் ஏறி மலை உச்சியை அடைந்தால் அழகிய சிறு சமவெளிக் குகை உள்ளது. உள்ளே கூம்பு கூம்பாகத் தொங்கும் கற்கள், தூண்கள் போல் நிற்கின்றன. அவைகளில் சிலவற்றிலிருந்து நீர் சொட்டுச் சொட்டாக விழுந்து இயற்கையாகவே ஒரு குளிர்ச்சித் தன்மையை உருவாக்கியுள்ளது இயற்கையின் விந்தைகளில் ஒன்றாகக் காணப்படுகிறது.

பாறைகளைக் குடைந்து தெய்வ உருவங்களைச் செதுக்கி உள்ளனர். இதில் ஒரு குடைவில் அமைந்துள்ளதே புகழ்மிக்க பத்து மலை முருகன் கோவில் ஆகும். கண்கொள்ளா வனப்புடன் மயில்வாகனத்தில் சிறு வடிவினனாக பத்துமலை முருகன் தரிசனம் கொடுக்கின்றார். அவருக்குச் சற்று கீழே விநாயகர் உருவச் சிலை கல்லில் வடிக்கப் பெற்று கவினுற காட்சி தருகின்றது.

உருவில் சிறிய மூர்த்தங்கள் என்றாலும் வடிவும் வனப்பும் சுற்றுப்புறமும் மனதை மெய் மறக்கச் செய்து விடும் அற்புத ஆற்றல் கொண்டுள்ளன.

'பத்து மலை' எனப்படும் இதை அமெரிக்க இயற்கை நேசிப்பாளரான வில்லியம் ஹார்னரி என்பவர் 1880-ம் ஆண்டில் கண்டுபிடித்தார். இக் குகை மலையின் முக்கியத்துவம், 1891-ல் முருகன் உருவம் ஸ்தாபிக்கப்பட்டதில் இருந்து வளர்ந்து வந்தது. இந்துமதத் துறவி ஒருவரால் 'பத்துமலை வேல் முருகன்' எனத் திருநாமம் சூட்டப் பெற்று மலை மேல் முருகன் தலமாக மாறியது. இந்

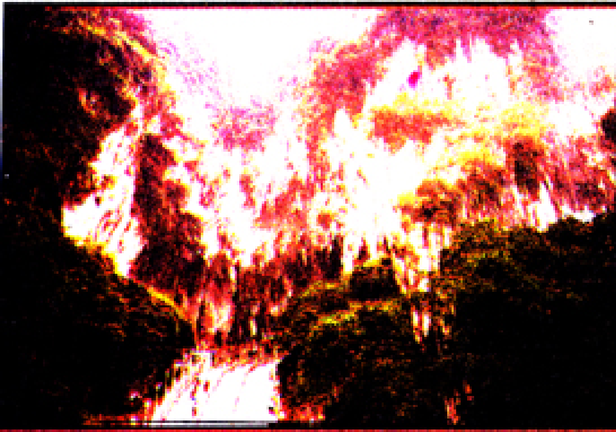


பத்து மலை முருகன்!

துக்களின் புனிதத் தலம் மட்டுமின்றி இன வேறு பாடின்றி மலாய் மற்றும் சீன மக்களாலும் விரும்பி வணங்கப் பெற்று காவடிகள் எடுக்கப் பெறும் தலமாக விளங்கி வருவது இதன் சிறப்பாகும்.

'தைப்பூசத் திருவிழா' - பெருவிழாவாகக் கொண்டாடப்படுகின்றது. ஜனவரி கடைசி வாரத்திலிருந்து பிப்ரவரி முதல் வாரம் முடிய மிகக் கோலாகலமாக, ஏராளமான மக்களால் அலகு குத்தி காவடி எடுத்து முருகனைத் தரிசித்து, கொண்டாடப்பட்டு வருகின்றது. அன்று லட்சத்திற்கும் அதிகமான மக்கள் மலையில் கூடுவர்.

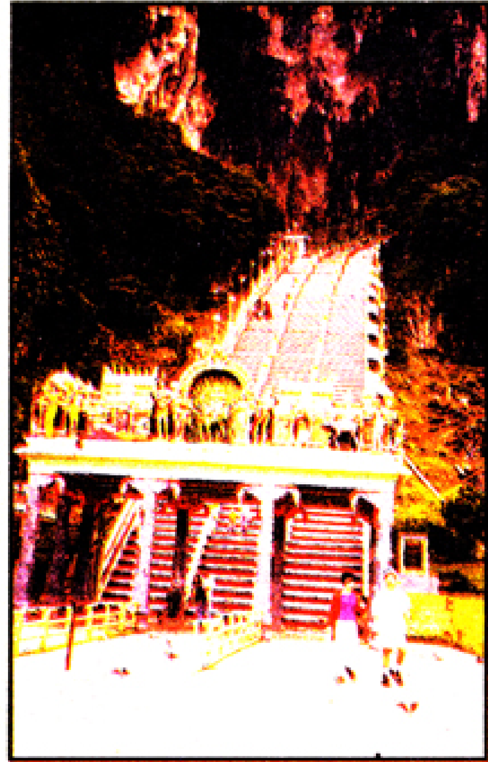
மலை அடிவாரத்தில் மீனாட்சி சுந்தரேஸ்வரரும், விநாயகரும் உள்ளனர். அவர்களைத் தரிசித்து விட்டு 272 படிகளை ஏறி உச்சியிலுள்ள முருகன் கோவிலை அடைய வேண்டும். வழியெல்லாம் குரங்குக் கூட்டங்கள். தாய்க் குரங்குகள் குழந்தைக் குரங்குகளை வயிற்றில் தாங்கிக் கொண்டு தாவித்



தாவி ஓடும் அழகு ஒருபுறம். சுற்றிலும் மலை முகடுகள் நம் மீது கவிழ்ந்தாற்போல நிற்கும் உயர்ந்த தோற்றம் ஒருபுறம் என அழகு பாய் விரித்து நிற்கும் காட்சிகள் ஏராளம் ஏராளம். அம்மம்மா! அதை நேரில் அனுபவித்தால் மட்டுமே உணர முடியும்.

கீழே புறாக்கள் கூட்டம் கூட்டமாக யாத்ரீகர்கள் போடும் பொரிகடலைக்காகப் பறந்து கொண்டும் நடை பழகிக் கொண்டும் இருக்கும். போகும் வழியின் அழகை எல்லாம் அள்ளிப் பருகிக் கொண்டே உச்சிக்குப் போனால் அப்பப்பா! அழகே உன்னை ஆராதித்துக் கொண்டே இருந்து விடலாம் என்பதற்கொப்ப அழகிய காட்சிகள். முருகனே அழகு. அவன் இருக்குமிடமெல்லாம் இயற்கையின் அழகுக் கோலம் அளப்பரியது. அதில் 'பத்து கேவ்ஸ்' எனப்படும் பத்து மலையும் ஒன்று என்றால் மிகையன்று.

272 படிகளையும் 16 படிக்களுக்கொரு முறை சற்று இடம் விட்டுக் கட்டியுள்ளனர். அதனால் ஏறும் சிரமம் குறைகின்றது. உச்சிக் குகையை அடைந்தவுடன், கம்பீரமாக ஒரு குட்டி மலையின் மீது இருந்து கையில் வேலேந்தி குமரன் வடிவில் முருகன் நம்மை வரவேற்கும் அழகிய கோலம் காணப்படுகின்றது. அவரை வணங்கி விட்டு போட்டோக்களை கிளுக்கி



விட்டு சற்று நடந்தால் அகன்ற சமவெளித் தலம். பக்கவாட்டில் குகைகள். அக் குகைகளில் முருகனின் அறுபடை வீடுகளும் சிற்பமாக தற்போது வடிவமைக்கப்படும் வேலைகள் மும்முரமாக நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கின்றன.

ஒரு குகையில் - அதாவது பாறையில் வண்ண மயில் வாகனனாக பஞ்சலோக சிலை வடிவில்

அன்பு வாசகர்களுக்கு,

மங்கையர் மலருக்கு நீங்கள் அளிக்கும் ஆதரவு மகிழ்ச்சி அளிப்பதாக இருந்து வருகிறது. அதே சமயம் மங்கையர் மலர் அச்சாகும் பத்திரிகைக் காகிதத்தின் விலை அபரிமிதமாக உயர்ந்து விட்டது என்பதையும் உங்களுக்குத் தெரிவிக்க வேண்டிய நிலையில் இருக்கிறோம். கடந்த எட்டு மாதத்தில் நாற்பது சதவீதத்துக்கு மேல் விலை உயர்ந்து உள்ளது. கூடவே பத்திரிகை அச்சடிக்க உதவும் மற்ற பொருள்களின் விலையும் ஏறிக் கொண்டே போகிறது. இதனால் மங்கையர் மலர் இதழின் விலையை ரூ. 12/-லிருந்து ரூ. 15/– ஆக உயர்த்த வேண்டிய நிர்ப்பந்தம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. தவிர்க்க முடியாத இந்த விலை உயர்வு டிசம்பர் 2000 இதழ் முதல் நடைமுறைக்கு வரும். வாசகர்கள் இந்த விலை உயர்வைப் பொருட்படுத்தாமல் தொடர்ந்து தங்களுடைய பேராதரவை அளித்து வருமாறு கேட்டுக் கொள்கிறோம். – பதிப்பாளர்

'பத்துமலை வேல் முருகனை – ஸ்தாபிதம் செய்துள்ளனர். முருகனுக்கு மலேசிய 2 ரிங்கட் நாணயத்தில் பழ அர்ச்சனைக்கு வேண்டிக் கொண்டால், அர்ச்சனை செய்து பிரசாதம் கொடுக்கின்றனர். பழ அர்ச்சனை மட்டுமே செய்யப்படுகின்றது.

நம் தமிழ்நாட்டிலிருந்து சென்ற அர்ச்சகர் இருவர்தான் தெய்வப் பணிகளை செய்து பிரசாதம் வழங்குகின்றனர். தைப்பூச விழா நாளில் மட்டுமின்றி மற்ற நாட்களிலும் கணிசமான மக்கள் வருகை புரிகின்றனர். சீன மக்களே அதிக அளவில் காணப்படுகின்றனர். பக்திக்கு இனமேது, நாடு வித்தியாசம் ஏது?



ஆனாலும் ஒரு விஷயம் மனதை உறுத்தியது. நாம் கோயில்களின் புனிதத்தை மதித்துக் காலில் காலணிகளை கழற்றி விட்டு கோயிலினுள்ளே செல்வது வழக்கம். ஆனால் பத்துமலை முருகன் கோவிலில் கருவறை குகை வரையிலும் கூட சீன, மலேசிய மக்கள் காலணிகளுடன் செல்கின்றனர்.

அவர்கள் மலையை, மலையில் உறையும் இறைவனை இயற்கை வடிவாக எண்ணிப் போற்றுகின்றனர். நாம் பக்தி வடிவில் பூஜிக்கின்றோம். எனவே அவரவர் வழிப்படி தன்னை நாடி வந்து துதிப்போர்க்கு நல்லருள் புரிகின்றான் பத்து மலை வேல் முருகன்.

பக்திமயமாக தற்போது காட்சியளிக்கும் இம் மலை இரண்டாம் உலக யுத்தத்தின் போது ஜப்பானிய இராணுவத்தின் ஆயுதக் கிடங்காக விளங்கி வந்துள்ளது.

1989-ம் ஆண்டில் திருவல்லிக்கேணியில் நாங்கள் குடியிருந்த வீட்டின் அருகாமையில் சிறிய முருகன் கோயில் 'பத்து மலை முருகன்' என்ற நாமத்துடன் இருந்தது. அந்தப் பாதையில் போகும் போதெல்லாம் அவரை வணங்கிவிட்டு, 'முருகா, உண்மையாகவே நீ மலேசியாவில் குடிகொண்டிருக்கும் பத்து மலையை என்னால் பார்க்க முடியுமா' என்றெல்லாம் வேண்டிக் கேட்பேன். ஆனால் உண்மையாகவே நடந்தது அந்த பத்துமலை ஈசன் முருகன் செயல் என்றால் அவன் கருணைக்கு ஈடு ஏது? பக்தர்கள் விரும்பிக் கேட்பதை எல்லாம் மனமுவந்து வாழ்வில் என்றாவது ஒரு சமயத்தில் நிறைவேற்றித் தரும் கருணாமூர்த்தி அல்லவோ கலியுக வரதனாகிய கந்தன்!

— க. மீனாட்சி

'மங்கையர் மலரில் இதுபோல ஒரு விஷயம் வந்தால் எவ்வளவு நன்றாக இருக்கும்' எனச் சகோதரிகள் நினைத்திருக்கலாம். அல்லது இப்போது யோசித்தும் எழுதலாம். நமது வாசக சகோதரிகள் அனைவரும் இப் போட்டியில் கலந்து கொள்ளலாம்.... கொள்ள வேண்டும். இப் போட்டியில் மூன்று விதமாக சகோதரிகள் பங்குபெறலாம்.

I

மங்கையர் மலரில் பத்து தலைப்புக்களில் போட்டிகளை நடத்தப் போகிறோம். அப் பத்துத் தலைப்புக்களையும் தரப் போகிறவர்கள்... நீங்கள்...! 'இந்தத் தலைப்பில் போட்டி நடத்தலாம்' என ஒரு தபால் கார்டில் (தபால் கார்டில் மட்டுமே!) தலைப்பின் பெயரை எழுதி, கார்டின் பின்புறம் உங்கள் முகவரியைத் தெளிவாக எழுதி அனுப்பவும். தேர்ந்தெடுக்கப்படும் ஒவ்வொரு தலைப்பினையும் எழுதிய ஒவ்வொரு வாசகியும் தலா ரூ. 1000/- வீதம் பத்து பேர் பரிசினைப் பெற இருக்கிறார்கள்.

II

அப்படித் தேர்ந்தெடுக்கப்படும் ஒவ்வொரு தலைப்பும் ஒவ்வொரு மாதமாக அறிவிக்கப்படும். அறிவிக்கப்பட்ட தலைப்புக்களில் ஒரு

மங்கையர் மலர் வழங்கும்

பக்கத்திற்கு மிகாமல் சகோதரிகள் அனைவரும் கட்டுரை எழுதி அனுப்பலாம். தேர்ந்தெடுக்கப்படும் கட்டுரைகளுக்கு –

முதல் பரிசு	– ரூ.	10,000/-
இரண்டாம் பரிசு	– ரூ.	5000/-
மூன்றாம் பரிசு	– ரூ.	3000/-
ஆறுதல் பரிசு	– ரூ.	1000/-

III

இந்தப் பரிசுக் கட்டுரைகளைத் தேர்ந்தெடுக்கப் போகிறவர்களும் நீங்கள்தான்...! ஆமாம், நீங்களேதான்....!! எப்படி...?

போட்டிக் கட்டுரைக்கு நடுவராக இருக்க விரும்பும் வாசகிகள் மங்கையர் மலர் அலுவலகத்துக்குத் தங்களின் இலக்கிய ஆர்வம், தகுதிகளை விவரித்து எழுதி அனுப்பலாம். அவர்களில் ஐந்து பேர் கொண்ட குழு இரு மாவட்டங்களுக்கு ஒரு குழு என்ற

கணக்கில் தேர்ந்தெடுக்கப்படுவார்கள். அந்த நடுவர் குழுவும், ஆசிரியரும் இணைந்து பரிசுக்குரிய கட்டுரைகளைத் தேர்ந்தெடுப்பார்கள். (தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட நடுவர் குழு யாரென்பதை, பரிசுக் கட்டுரைகள் வெளியாகும் இதழில்தான் மற்றவர்களுக்கு அறிவிக்கப்படும்).

இப்படி ஒவ்வொரு கட்டமாகக் கடந்து நம் போட்டி 'மெகா' போட்டியாக அமைகிறது. ஆக மொத்தத்தில் –

பத்துத் தலைப்புக்கள் தருபவர்களுக்கு – **ரூ.** 10,000/–
(தலா ரூ 1000/- வீதம்)

பத்து முதல் பரிசுகள் – **ரூ.** 1,00,000/–
(தலா ரூ. 10,000 வீதம்)

பத்து இரண்டாம் பரிசுகள் – **ரூ.** 50,000/–
(தலா ரூ 5000 வீதம்)

பத்து மூன்றாம் பரிசுகள் – **ரூ.** 30,000/–
(தலா ரூ. 3000 வீதம்)

பத்து ஆறுதல் பரிசுகள்(தலா ரூ. 1000 வீதம்) – **ரூ.** 10,000/–

'மெகா' பரிசுப் போட்டி!

இப்படியாக **ரூ. 2,00,000/-** (ரூபாய் இரண்டு **இலட்சம்)** பரிசுத் தொகையாக வழங்குகிறோம்.

இனி முதல் கட்டமாக –

'இந்தத் தலைப்பில் போட்டி வைக்கலாம்!' என வாசகியர் தபால் கார்டில் எழுதிக் குவிக்கவும். ஸாரி, அனுப்பவும்! தேர்ந்தெடுக்கப்படும் ஒவ்வொரு தலைப்பிற்கும் பரிசு – **ரூ.** 1000/–

தபால் கார்டுகள் மங்கையர் மலர் அலுவலகம் வந்து சேர வேண்டிய கடைசி தேதி – 10.11.2000

மனிதன்தான் எல்லா உயிரையும் துன்புறுத்துகிறான்



சென்ற இதழ் 'அன்பு உங்கள் பக்கத்திலேயே இருக்கின்றது' கட்டுரை என் நினைவுகளை பின்னோக்கி இழுத்துச் சென்று விட்டது. எங்கள் வீட்டிலேயும் நிறைய பசு மாடுகள், நாய் என்று வளர்த்து வந்தோம். அவற்றின் நினைவுகள் என்றும் காலத்தால் அழியாதவை.

உண்மையான பாசத்தை அந்த வாயில்லா ஜீவன்களிடம்தான் பெற முடியும். நாங்கள் கஷ்டப்பட்ட போது அவைகளும் கஷ்டப்பட்டு, எங்கள் இன்பத்தில் அவைகளும் பங்குகொண்டு திளைத்திருந்த காலமெல்லாம் திரும்பவும் வராதா என்று ஏங்க வைக்கிறது.

அப்பொழுதெல்லாம் ஒவ்வொருவர் வீட்டிலும் பசு மாடு வளர்க்கப்பட்டு, பசுவை தெய்வமாக பூஜித்து வந்தனர். ஆனால் இப்பொழுதோ அந்தக் காமதேனுவை வெறும் பால் கறவை மெஷினாக்கி ஊசி போட்டு வதைக்கும் கொடுமை நடைபெறுகிறது.

எங்கள் சிறு வயது காலம் முழுவதும் எங்கள் வீட்டில் வளர்க்கப்பட்ட பசுக்களைப் பராமரிப்பதிலும், அவை ஈன்ற கன்றுகளோடு விளையாடுவதிலும் பசுமையாகக் கழிந்தது. லெக்ஷ்மி, சரஸ்வதி, நாராயணி, கருப்பாயி என்று விதவிதமான பெயர்கள்!

ஒரு சமயம் திடீரென்று என் தந்தைக்கு உடல் சீரியஸாகி ஆபரேஷன் செய்யுமளவிற்குப் போய் விட்டது. என் தாய் அப்பொழுது வேலையில் இருந்தாலும் குடும்பப் பொருளாதாரம் சிக்கலான நிலையில் இருந்தது. இந்நிலையில் இத்தனை மாடுகளைப் பராமரிக்க முடியவில்லையென்று ஒரே ஒரு பசுவை, நாராயணியை மட்டும் வைத்துக் கொண்டு மீதி அனைத்தையும் காட்டுக்கு ஓட்டி விட்டனர்.

நாராயணி நல்ல ரோஸ் கலரில், வெல்வெட் தோலுடன் பார்க்க லட்சுமி கடாட்சத்துடன் இருக்கும். ரொம்ப சாது. யாரையும் முட்டாது. அதற்கு எங்கள் அம்மாவிடம்தான் பாசம் அதிகம். பசித்தால் கூட அம்மான்னு வாயைத் திறந்து கத்தாது. போட்டால்

சாப்பிடும். அதன் பாசத்தை நம்மை நாக்கால் நக்கி வெளிப்படுத்தும்.

காலையில் என் அம்மா வேலைக்குப் போவதற்கு முன் நாராயணிக்கு மதியத்திற்குத் தீவனமும், தண்ணீரும் வைத்து விட்டுப் போவார்கள். ஆனால் அது அப்படியே இருக்கும். சாயந்திரம் அவர் வந்து அதற்குப் பக்கத்தில் நின்று கொண்டு தடவிக் கொடுத்தால்தான் சாப்பிடும்.

மாட்டுப் பொங்கல் அன்று நாராயணியைக் குளிப்பாட்டி, சந்தனக் குங்குமம் இட்டு, கொம்பில் வர்ணம் பூசி, கழுத்தில் மாலையிட்டு, வாலில் கலர் பேப்பர் சுற்றி வீதி உலா வர ஏற்பாடு பண்ணுவோம்.

மாலையில் தெருவில் தாரை தம்பட்டை சத்தத்தோடு, ஊர் மாடுகள் அனைத்தும் அலங்காரம் செய்யப்பட்டு 'ஊய் ஊய்'ன்னு விசில் சத்தத்தோட விரட்டப்பட்டு ஓடி வரும். எந்த மாடு முதலில் வருகிறதோ அதற்குப் பரிசு உண்டு. இதற்காக எங்கள் நாராயணியையும் தயார் செய்து வீட்டு வாசலில் ரெடியாகக் காத்திருப்பதுதான் மிச்சமாகும் எங்களுக்கு. எங்கள் வீட்டை விட்டு ஒரு அடி கூட நகராது. ரொம்ப அவமானமாயிருக்கும் எங்களுக்கு. எல்லோரும் கேலி செய்வார்கள்.

புல்லு கட்டு கூட வாங்கிப் போட முடியாத நிலையில் நாங்கள் இருந்த பொழுது நாராயணியை புல் மேய வெளியில் அவிழ்த்து விடுவோம். சாப்பிடாமல் இருந்தாலும் இருக்குமே தவிர கேட்டை விட்டு ஒரு இன்ச் கூட அது நகராது.

இதே நிலையில் நாராயணியை வைத்துக் கொண்டிருக்க முடியவில்லை. விற்கவும் மனசு வரவில்லை. இதற்கிடையில் குடும்ப நண்பர் ஒருவர் தான் வளர்ப்பதாக பிரம்மபிரயத்தனம் செய்து அழைத்துக் கொண்டு சென்றார். அதற்கப்புறம் ரொம்ப நாள் கழித்து குடும்பத்துடன் நாராயணியைப் பார்க்கச் சென்ற எங்களுக்குப் பேரிடி காத்துக் கொண்டிருந்தது.

எங்கள் குடும்ப நண்பரை நம்பிக் கொடுத்த அந்த இடத்தில், அதை ஈவு இரக்கமற்று கசாப்புக் கடைக்கு விற்று விட்டிருந்தனர்.

தலைமேல் இடி விழுந்தது போல் இருந்தது எங்களுக்கு. ஜீரணிக்கவே முடியவில்லை. இதற்கு நாராயணி எங்கள் வீட்டிலேயே கால் வயிறு, அரை வயிற்றுப் பட்டினியோடு வாழ்ந்திருக்கலாம். பஸ்ஸில் திரும்பி வரும் பொழுது அழுது கொண்டே வந்தோம்.

ஐந்தறிவுள்ள இந்த வாயில்லா ஜீவன்கள் எந்த உயிருக்கும் துன்பம் கொடுப்பதில்லை. ஆனால் ஆறறிவுள்ள, வாயுள்ள மனிதன்தான் எல்லா உயிர்களுக்கும் ஊறுவிளைவிக்கின்றான்.

நாராயணியைச் சென்று பார்க்காமல் இருந்திருந்தால் அது எங்கேயோ ஓரிடத்தில் உயிருடன் இருக்கிறது என்று நம்பிக் கொண்டிருந்திருப்போம். அது இறந்த விதம் எங்களால் நினைத்துக் கூடப் பார்க்க முடியவில்லை. மனத்தில் முள் போல எப்போதும் உறுத்திக் கொண்டே இருக்கிறது.

— ஷாந்தி



மனதை உலுக்கும் சம்பவம் ஒன்று சமீபத்தில் நடந்துள்ளது. எந்தப் பாவமும் அறியாத பதிமூன்று மாத புலிக்குட்டி, 'சகி'யை சில ஈவுஇரக்கமற்ற பாவிகள் அதன் தோலுக்கும், நகங்களுக்கும் ஆசைப்பட்டு அநியாயமாகக் கொன்று தோலுரித்துள்ளனர். இது எங்கோ ஒரு காட்டில் நடந்ததல்ல. 'விலங்குகளின் சரணாலயம்' என்று அழைக்கப்படும் பூங்காக்களில் ஒன்றான 'ஐதராபாத் உயிரியல் பூங்கா'வில்தான் இந்தக் கொடூரம் அரங்கேறியுள்ளது. இதற்கு அங்கிருக்கும் ஊழியர்களே உடந்தை என்று பின்னர் விசாரணையில் தெரிய வந்துள்ளது. ஆனால் இந்தக் காட்சியைப் பார்த்து விட்ட இதன் தாய்ப் புலியும், சகோதர புலிகளும் தங்கள் துயரத்தை, மனிதனைப் போல் வாய் விட்டுச் சொல்லி அழ முடியாமல், சாப்பிடாமல் உண்ணாவிரதம் மேற்கொண்டன! இந்தச் சம்பவத்தினால் அதிர்ச்சியடைந்து எந்த உணவையும் ஏற்க மறுத்து விட்ட அப் புலிகளைச் சமாதானப்படுத்த பல நாட்களாயின.

[illegible] பருவம்

பிறந்தது முதல் இதுவரையில் இருக்கும் பிள்ளைப் பருவ நிலையிலிருந்து, இனி வரப் போகும் முதிர் பருவத்திற்கு ஏற்ற நிலையைத் தயார் செய்யும் செயல்களில் ஈடுபடுவதால் அரும்புப் பருவம் தனிச்சிறப்புப் பெறுகிறது.

பொதுவாக, 13 வயதில் தொடங்கி 19 வயதில் முடிவடையும் குமரப் பருவம் என்கிற இந்த அரும்புகள் பருவம் டீன் ஏஜ் என்று சிறப்பாக அழைக்கப்படுகிறது.

உடல் வளர்ச்சியானது இப் பருவத்தில் மிக விரைவாக நடைபெறுகின்றது. எலும்புகள் நீள்கின்றன. மார்புக்கூடு விரிவடைகின்றது. தசைகள் வளர்கின்றன. உயரமும் எடையும் உச்ச நிலையை அடைகின்றன. இதயம், நுரையீரல் போன்ற உள்ளுறுப்புகளும் வளர்கின்றன. உடலுறுப்புகள் பலவும் தசை வலிமையையும் வேலை செய்வதில் முழுத் திறமையையும் பெறுகின்றன. எடையிலும் அளவிலும் மாறாவிடினும் தனது அமைப்பில் மூளையும் மாறுதல் அடைகின்றது.

மிகுந்த விரைவில் உடல் உறுப்புகளில் வளர்ச்சி ஏற்பட்டாலும் அவற்றிற்கிடையே ஒருங்கிணைந்த வளர்ச்சி இருப்பதில்லை. இதனால் அவைகள் ஒன்றுபட்டுச் செயல்படுவதில் தடுமாற்றம் ஏற்படுகின்றது. இவ் வயதினரின் செயல்களில் ஏற்படும் தடுமாற்றங்களுக்கு இதுவே காரணம். இதனைப் பெற்றவர்களும் மற்ற பெரியவர்களும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். அவர்களது செயல்களில் ஏற்படும் குறைபாடுகளை அவர்களே உணரும்படிச் செய்து வழிகாட்ட வேண்டும். தவிர கடுமையாக ஏதாவது கூறி அவர்களின் நடத்தையை மேலும் சிக்கலாக்கி விடக்கூடாது.

உடலில் ஏற்படும் வியக்கத்தக்க மாறுபாட்டின் விளைவாக அவர்களது உள்ளத்திலும் பலவித மாறுதல்கள் தோன்ற ஆரம்பிக்கின்றன. உடலை வலிமையுள்ளதாக்கவும், அழகுள்ளதாக்கவும் மாற்றும் முயற்சிகளில் ஈடுபடுகின்றனர். ஆடை



அணிகலன்கள், அலங்காரங்களில் அதிக கவனம் செலுத்த ஆரம்பிக்கின்றனர். மணிக் கணக்காக கண்ணாடி முன் நிற்பது, ஆடை அணிய பல மணி நேரம் எடுத்துக் கொள்வது எல்லாம் அவர்களின் உடலில் தோன்றும் இயல்பான உணர்ச்சிகளுக்கான வடிகாலே அன்றி, யாரையோ பார்த்து கெட்டு விட்டான் என்பதல்ல.

எண்டோகிரீன் சுரப்பிகள் வேகமாக வேலை செய்யத் தொடங்கி ஆண் பெண் தன்மைகளின் வளர்ச்சியை ஊக்குவிக்கின்றன. இனப்பெருக்க உறுப்புகளின் தொழில் விரிவடைகின்றது. இதனால் மனத்தில் இயற்கையாகவே பாலுணர்வு எழுகின்றது. காதல் உணர்வு தோன்றுகின்றது. இருபாலரும் ஒருவருக்கொருவர் பெருந்தன்மையான ஏற்ற மனோபாவங்களை மற்றவரிடம் காட்டிக் கொள்ள முயல்கின்றனர். (நாகரீகமற்ற முறையில் நடந்து கொள்வது இயல்பான செயலல்ல)

தக்க சூழ்நிலையில், தகுந்த கண்காணிப்புடன் இருபாலர்களையும் பழக விடுவது நன்மை தரும் செயலே. அதை விடுத்து அதட்டி, மிரட்டி எதிர்பாலரோடு பழக விடாமல், பார்ப்பதே தவறு என்ற ரீதியில் கட்டுப்படுத்தி வைப்பது தீயவிளைவையே ஏற்படுத்தும்.

பலதரப்பட்ட உடல் உறுப்புகளின் சீரற்ற வளர்ச்சித் தன்மையினால், எண்ணங்களும் மற்றும் செயல்களும் உறுதி இல்லாமல் இருக்கும். மகிழ்ச்சி - துயரம், மனஎழுச்சி - மனத்தளர்ச்சி, அதிகாரப் பிரியம் - தாழ்வுணர்ச்சி, ஆக்கிரமிக்கும் இயல்பு - கோழைத்தனம், உற்சாகம் - ஊக்கமின்மை, பொதுநலம் - தன்னலம், சுதந்திர மனப்பான்மை - சார்புத் தன்மை போன்ற எண்ணங்கள் மாறி மாறித் தோன்றும்.

ஒருவித நெருக்கடியான சூழ்நிலையில் அவர்கள் இருப்பதை உணர்ந்து, நல்லமுறையில் வழிகாட்ட வேண்டுமே அல்லாது அவர்களது நிலையை மேலும் சிக்கலாக்கி விடக்கூடாது.

அரும்புகள் பருவத்தை 'ஓர் அமைதியற்ற சிக்கல்கள் நிறைந்த பருவம்' என்று ஸ்டான்லி ஹால் என்ற உளவியலறிஞர் கூறியதை பெற்றவர்கள் அனைவரும் மனத்தில் நிறுத்திக் கொள்வது நல்லது.

இதுநாள்வரையில் எந்த ஒரு பிரச்னை என்றாலும் ஆசிரியர் அல்லது பெற்றோரிடம் சென்று அதைத் தீர்த்துக் கொண்டவர்கள் இப்பருவத்தில் உடல்ரீதியாக ஏற்படும் முதலாவது மாற்றத்தையே முழுமையாக ஏற்றுக் கொள்ளவும் முடியாமல், அவர்களிடம் சொல்லித் தீர்த்துக் கொள்ளவும் முடியாமல் குழப்பமான, வெட்கமானதொரு நிலையை அடைகின்றனர்.

தன் பிரச்னைகளைத் தானே தீர்த்துக் கொள்ள வேண்டும், தனித்தன்மையுடன் இருக்க வேண்டுமென்கிற எண்ணங்கள் மனத்தில் தோன்ற ஆரம்பிக்கின்றது. இதனால் தன்னை ஒத்தவர்களை நாட ஆரம்பிக்கின்றனர்.

இந்தச் சமயத்தில்தான் பெற்றவர்கள் மிகுந்த எச்சரிக்கையுடன் நடந்து கொள்ள வேண்டும். நல்ல நண்பர்கள், குழுக்களுடன் அவன் சேரும் வகையில் வாய்ப்புகள் ஏற்படுத்தித் தர வேண்டும். தோளுக்கு மிஞ்சினால் தோழன் என்கிற கருத்தறிந்து தாங்களே சிறந்த நண்பர்களாக இருந்து அவர்களது பிரச்னைகளை அணுகுவது சிறந்த பலனைத் தரும்.

எதிர்காலம் குறித்த சிந்தனை இந்த அரும்புகளின் பருவத்தில்தான் அதிகம் தோன்றும். தாம் கற்கும் கல்வி உண்மையிலேயே தமக்குப் பயன்படுமா என்ற சந்தேகம் அடிக்கடி எழக்கூடும். இன்றைய உலகம் வேகமாக மாறி வருகிறது. வேலையின்மை, சமுதாயக் குழப்பங்கள் போன்றவை பெருகி வருகின்றது. இதையெல்லாம் காணும் அவர்களது மனது மிகுந்த சிக்கலடைகிறது.

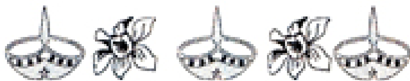
எதிர்காலம் குறித்த நிச்சயமற்ற தன்மையைப் போக்க நேரிடையாக அவர்களுடன் கலந்து பேசலாம்; செயல்படலாம். பண்பாட்டின் வலிமை குறித்து அதிகமாக எடுத்துரைக்கலாம். இதனால் தலைமுறை இடைவெளி வெகுவாகக் குறையும்.

இப் பருவத்தில் உடல் உள்ளங்களில் ஏற்படும் மாற்றங்களை ஏற்றுக் கொண்டு சரியான வளர்ச்சிப் பாதையில் செல்பவர்களிடம் கீழ்காணும் பண்புகளைக் காணலாம் -

தங்கள் புறத்தோற்றத்தில் கூடுதல் அக்கறையையும், மகிழ்ச்சி நிறைந்த மனநிலையையும் எப்போதும் காண்பிப்பர். விளையாட்டுப் போட்டிகளில் கூடுதல் ஈடுபாடு காண்பிப்பர். பொறுப்புகளை ஏற்றுப் பிறருக்காக உழைப்பது.

கார்த்திகை அகல் விளக்கின் இடையிடையே வண்ண மலர்களையும், இலைகளையும் வைத்து அலங்கரித்தால் பார்வையாகவும், புதுமையாகவும் இருக்குமே!

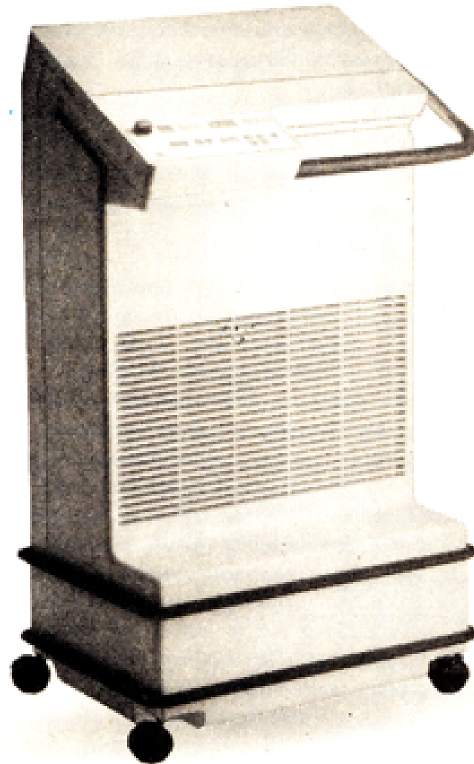
— ஜெயா





பில்ராத் மருத்துவமனை

முதன்முதலில்
அதிநவீன லேசர் கருவியுடன்
லேப்ராஸ்கோப்பி
சிகிச்சை



வயிறு

சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து
நோய்களுக்கும் ஓர் முழுமையான

தீர்வு

- அல்சர்
- அபண்டிஸைடிஸ்
- குடல் இறக்கம் (Hernia)
- பித்தப்பை கற்கள் (Gall Bladder Stones)
- கர்ப்பப்பை நோய்
- ஓவரியில் கட்டி எடுத்தல் (Ovarian Cyst Removal)
- குடும்பக் கட்டுப்பாடு சிகிச்சை

சிறப்பு அம்சங்கள்

- ரத்த இழப்பு இல்லை
- தழும்பு ஏற்படாது
- உடனே பழைய நிலைக்குத் திரும்பலாம்

♦♦♦

அறுவை இல்லா
மூல வியாதி
சிகிச்சை

சிறப்பு சிகிச்சை :

❊ லேசர் சிகிச்சை
❊ கிரையோ சிகிச்சை
❊ கதிர் வீச்சு சிகிச்சை

BILLROTH HOSPITAL
24 HOURS SERVICE

43, லட்சுமி டாக்கீஸ் சாலை, செனாய் நகர், சென்னை-600030. போன் : 6440020 / 6441777.

அனைவரிடமும் இனிமையாகப் பழகுவது, கூட்டுறவு மனப்பான்மை போன்ற சமூகப் பண்புகளும் சுயநலமின்மை, உண்மையில் நாட்டம், நல்லிணக்கம் போன்ற ஆளுமைப் பண்புகளும் வெளிப்படும். சமுதாய கட்டுப்பாட்டிற்கும் ஒழுங்கிற்கும் உட்பட்டே உணர்ச்சிகளும், விருப்பங்களும் வெளிப்படும். குடும்பத்தினரிடமும், நண்பர்களிடமும் சுமுகமான உறவு நிலவும்.

இதற்கு மாறாக, தோற்றத்தில் அக்கறை ஏதும் செலுத்தாமல் சோம்பல் மிகுந்தும், விளையாட்டுப் போட்டிகளில் ஆர்வமின்றியும், பிறரைச் சீண்டுதல் கேலி செய்தல் அதிகாரம் செலுத்துதல் ஆகிய செயல்களில் நாட்டமும், தன்னுடைய உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்த முடியாது எரிச்சல், அமைதியின்மை தடுமாற்றத்துடனே காணப்படுதலும், சமுதாயத்தில் தனக்குக் கீழ்நிலையில் உள்ளவர்களிடமும், குடும்பத்தினரிடமும், நண்பர்களிடமும் நல்லுறவைப் பேண முடியாமலும், குழுக்களுடன் சேராமல் எப்போதும் தனிமைப்படுத்திக் கொள்ளுதலில் ஈடுபாடும் காணப்பட்டால் அவர்களது வளர்ச்சியில் சரியான பொருத்தப்பாடு இல்லை என்பதை அறிய வேண்டும்.

இத்தகைய நிலையில் உள்ளவர்களின் பெற்றவர்கள் பொதுவாக கீழ்வரும் மூன்று பிரிவுகளில் ஏதேனும் ஒன்றில் இருப்பர். படிப்பறிவு சிறிதும் இல்லாமல் வயிற்றுப் பிழைப்புக்கே அல்லல்படும் நிலையில் இருந்தாலும் தங்கள் பிள்ளைகளுக்கு நல்ல எதிர்காலம் அமையப் பாடுபடும் பெற்றோர்.

இருவரும் படித்திருந்தும் குடும்பச் சுமை காரணமாக அல்லது இருவரும் பணிக்குச் செல்லும் காரணமாக பிள்ளைகளைக் கவனிக்க முடியாத பெற்றோர்.

எதற்கெடுத்தாலும் அடுத்தவர்களோடு ஒப்பிட்டு தங்கள் பிள்ளைகள் செயலில் நிறைவில்லாமல் அவர்களைக் குறைசொல்லியே அவமானப்படுத்தும் பெற்றோர்.

இவர்களில் எந்தப் பிரிவில் இருந்தாலும் (இல்லாவிட்டாலும்) பிள்ளைகள் பெரியவர்களாகி விட்டார்கள் இனி அவர்களை நம்மால் கட்டுப்படுத்த முடியாது என்று விட்டு விடாமல் தீயதை விலக்கி நல்லதை நாடும் அறிவையும் ஆற்றலையும் பெற உதவும் பெற்றவர்களாக அவர்கள் திகழ கீழ்காணும் கருத்துகள் உதவும் –

- உடல், உள்ளரீதியாக இப் பருவத்தினருக்கு ஏற்படும் மாற்றங்களுக்கு தக்க மதிப்பு தருதல் வேண்டும். அதிகாரமுள்ள பெற்றோர்களாக இல்லாமல் நட்பும் அரவணைப்பும் சந்தேகம் கொள்ளாத பண்பும் கொண்டு அவர்களுக்கு மாற்றங்கள் குறித்துப் புரியவைக்க வேண்டும்.
- தகுந்த முறையில் பால் கல்வி (sex education) அளிப்பது மிகவும் சிறப்பானது.
- இதுநாள் வரையில் இருந்தது போல இப் பருவத்திலும் தங்கள் பிள்ளைகளின் கல்வி ஒழுக்கம் சுயக்கட்டுப்பாடு ஆகியவற்றின் வளர்ச்சியை ஆசிரியர்களே பார்த்துக் கொள்வார்கள் என்று விட்டு விடாமல் நீங்களும் பொறுப்பேற்க வேண்டும்.
- பிள்ளைகளின் கூடவே இருந்து அன்பும் பாசமும் குறைவற கிடைக்கச் செய்யவும். பிறரை மதித்தல், எளியவர்களிடம் இரங்குதல், மதித்தல் போன்ற மனிதநேயப் பண்புகள் வளர உதவ வேண்டும்.
- அவர்கள் செய்யும் நல்ல செயல்களையும், வெற்றிகளையும் பாராட்ட வேண்டும். அதே சமயம் அவர்களின் தவறுகளையும் கண்டிக்க வேண்டும். தவறான செயல்களால் அடுத்தவர்கள் எந்த அளவு பாதிக்கப்படுகிறார்கள் என்பதைப் புரிய வைக்க வேண்டும்.
- தகுந்த கண்காணிப்புடன், அவர்களது சுதந்திரமான செயல்பாட்டிற்கு உறுதிசெய்ய வேண்டும்.
- வாசிப்பு, விளையாட்டு, நுண்கலைகள் போன்ற நல்ல பொழுதுபோக்குகளில் அவர்களது ஈடுபாட்டை ஊக்குவிக்க வேண்டும். முடிந்தவரை அவர்களுடன் இதுபோன்றவற்றில் தாங்களும் சேர்ந்து ஈடுபடுவதை உங்கள் வாழ்க்கையின் ஒரு அம்சமாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இப் பருவத்தில் பிள்ளைகளுடன் சேர்ந்திருக்கும் நேரம் பொன்னான நேரம் என்ற எண்ணம் எப்போதும் பெற்றவர்கள் மனத்தில் இருக்க வேண்டும்.
- குடும்பப் பிரச்னைகளை அவர்களிடம் மறைக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. அவர்களையும் கலந்து ஆலோசனை செய்வது தானாகவே தன்னம்பிக்கையை வளர்க்கும். பெற்றவர்கள் மீதான மதிப்பும் உயரும்.
- நல்ல உணவு, நல்ல உறக்கம், போதுமான ஓய்வு அவசியம். அதிக நேரம் விளையாடுவதோ அல்லது அறிவு தொடர்பான வேலைகளோ கூடக் கண்டிப்பாகக் கூடாது.

அரும்பும் மலர்களுக்கு நல்ல எதிர்காலம் அமைய வாய்ப்பும் வசதியும் மட்டும் ஏற்படுத்தித் தந்தால் போதாது. அது நேர்மையான வழியில் அமைய வேண்டியதும் அவசியம். குறுக்கு வழியை நாடக்கூடாது. (லஞ்சம், சிபாரிசு போன்றவை) பெற்றவர்களின் அறிவுரையை விட அவர்களது செயல்களைத் தான் பிள்ளைகள் கூர்ந்து நோக்குவார்கள். எனவே எல்லா விஷயத்திலும் நீங்கள் எடுத்துக்காட்டாக இருக்க வேண்டும்.

— பூங்கோதை கிருஷ்ணராஜ்



Step into a world of luxury and glamour. A world that soothes, relaxes and allows you to indulge yourself in your special way. Because others have bathrooms. You have a glamouroom.

Product featured : Athena in Pergamon Pearl.









Parryware

Add glamour to your life.



E.I.D. Parry (I) Ltd., Parryware Division, P.B. No. 182, Chennai - 600 001.
Visit us at www.eparryware.com





மணம், குணம், சுவை

நிரம்பிய அனைத்து உணவுப் பொருட்களும்
கிடைக்கும் ஒரே ஸ்தாபனம்

KS&Co **K. SUBRAMANIAM & Co** KS&Co

A.C. DEPARTMENT SUPER STORE

47, SOUTH WEST BOAG ROAD T.NAGAR. © 4337516 / 4337526

தரமான அரிசி, பருப்பு வகைகள், அனைத்து டிபார்ட்மெண்ட் பொருட்கள் மட்டுமல்லாமல், Fancy பொருட்கள் மற்றும் சுத்தமான காய்கறி வகைகளும் கிடைக்கும்.

விரைந்திடுவீர் இச்சலுகை நவம்பர் 30, 2000 வரை மட்டுமே.

ஒவ்வொரு முறையும் ரூ 500க்கு மேல் பொருட்கள் வாங்கும் வாடிக்கையாளர்களுக்கு 500 கிராம் பாசுமதி அரிசி (அ) 1000 கிராம் சர்க்கரை இலவசம்.

SPECIAL OFFER

1.11.2000 முதல் 30.11.2000 வரை ரூ. 500க்கு மேல் பொருட்கள் வாங்குபவர்களில் பத்து நபர்கள் குலுக்கல் முறையில் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு ரூ.500க்கான பொருட்களை இலவசமாக பெற்றுக்கொள்ளலாம். (2.12.2000 காலை 10 மணிக்கு வாடிக்கையாளர்கள் முன்னிலையிலேயே குலுக்கல் நடைபெறும்)

BRANCHES

21. NATESAN STREET, T.NAGAR, CHENNAI -17 © 4345522 / 4341188

1, SINGARA GARDEN IInd STREET, WASHERMENPET, CHENNAI - 21 © 5953894 / 5953822

VISA & MASTER CREDIT CARDS ACCEPTED

VISIT US @www.tnagar.com/ksandco. E-Mail - ks and co @ tnagar. com

ராஜி பிரியா சாரீஸ்

N.No. 87/R.K. மடம் ரோடு.
(மந்தைவெளி மார்க்கெட் போஸ்டாபீஸ் அருகில்) சென்னை – 28.

எங்கள் சொந்தத் தயாரிப்பில் மதுரை ஒரிஜினல் சுங்குடி புடவைகள், சின்னாளப்பட்டி பட்டு புடவைகள் உற்பத்தி செய்து விற்பனையில் அனைத்து மக்களின் நம்பிக்கையையும், பாராட்டுதல்களையும் பெற்று வரும் எங்கள் நிறுவனம் மேற்கண்ட விலாசத்தில் மதுரை விலைக்கே விற்பனை செய்து வருகிறோம் என்பதை மிக்க மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

- தரமான துணி வகைகள்
- உறுதியான சாயம்
- கவர்ச்சிமிகு டிசைன்கள்
- நியாயமான விலை



எங்களிடம் கிடைக்கும் ரகங்கள்

ஜரிகை சுங்குடி புடவை	பெல்காம் சில்க்	கடிதார் செட்
சின்னாளப்பட்டி புடவை	கிரேப் சில்க்	ஆர்ட் டிசைன் சாரீஸ்
தேவேந்திரா புடவை	கோட்டா சாரீஸ்	சுங்குடி பாவாடைகள்
மதுரை காட்டன்	சுவிஸ் காட்டன்	பெல்காம் பாவாடைகள்
காஞ்சி காட்டன்	கரிஸ்மா காட்டன்	மற்றும் அனைத்து மில்
நெகமம் காட்டன்	பிரஞ்ச் காட்டன்	மற்றும் பேன்சி சாரீஸ்களும்
கோவை காட்டன்	பெங்கால் காட்டன்	மொத்தமாகவும்
		சில்லறையாகவும் கிடைக்கும்.

குறிப்பு : 9 கெஜம் 10 கெஜம் எல்லா ரகத்திலும் தாராளமாகக் கிடைக்கும்.



பெண் என்பவள் பூப்படைந்தவுடன், 'பெரியவள்' என்கிற லிஸ்டில் சேர்க்கப்படுகிறாள். ஆனால் ஆண் என்பவனுக்கு வெளிப்படையாக பருவம் அறியப்படு வதில்லை. இந்தப் பருவத்தில் தற்காலத்தில் இருக்கும் அரும்புகளுக்கும், சில வருடங்களுக்கு முன்பு இந்தப் பருவத்தில் இருந்த அரும்புகளுக்கும் நிறைய மாறுதல்கள் இருக்கின்றன. ஒரு பெண்ணை வளர்ப்பதை விட ஒரு ஆணை வளர்ப்பது சிரமம் என்று பல பெற்றோர்களின் கணிப்பாக இருக்கிறது. இது உண்மையா? இதைப் பற்றி மனநல மருத்துவர், ஹிப்னோதெரபிஸ்ட் டாக்டர் டி.வி. அசோகன், கூறுகிறார்...

வேர்களை மறந்து விட வேண்டாம்

"குழந்தைகளை நாம் வளர்க்கிறோம் என்று நினைத்துக் கொள்வது தவறாகும். அவர்கள் வளர்க்கப் படுவதில்லை. வளர்கிறார்கள் என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். முன்பு பதிமூன்று வயதில் தெரிய ஆரம்பித்ததெல்லாம் இப்பொழுது பத்து வயதிலேயே தெரிந்து கொள்ளப்படுகிறது. முன்பு திரைப் படங்களில் மறுக்கப்பட்ட இலைமறைவு காய் மறைவு சமாச்சாரங்கள் தற்சமயம் பகிரங்கமாக வெளிச்சம் போட்டுக் காண்பிக்கப்படுவது இதற்கு ஒரு காரணம்.

இந்தப் பருவத்தில் சிறார்கள் மனரீதியாக, உடல்ரீதியாக, சமூகரீதியாக மாறுகிறார்கள். பெண்கள், பூப்படையும் தருணம் ஒரு சடங்காகக் கொண்டாடப் படுகிறது. ஆனால் ஒரு ஆணுக்கு அந்தப் பருவத்தில் உடல்ரீதியாகவும், உடல் கூறுகளில் சில ஹார்மோன்கள் ரீதியாகவும் மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன.

அதுவரை பெண், தாயின் பாச அரவணைப்பிலும், ஆண் தந்தையின் பாச அரவணைப்பிலும் கட்டுண்டு இருக்கிறார் கள். ஆனால் யௌவனப் பருவத்தில் குடும்ப வட்டத்தில் இருந்து பாச அரவணைப்பானது வெளியில் தலைநீட்டத் தொடங்குகிறது.

இருபாலருக்கும் பாலியல் உணர்வுகள் ஒரே மாதிரி இருந்தாலும், விழிப்புணர்ச்சி என்பது ஆணை விட, பெண் ணுக்குத்தான் கொஞ்சம் அதிகமாக இருக்கிறது. இந்தப் பரு வத்தில் தந்தை மகளை கட்டிப் பிடிப்பதோ, தாய் மகனை கட்டிப் பிடிப்பதோ பாலியல் உணர்ச்சிகளைத் தூண்டக் கூடும் என்று சொல்லப்படுகிறது. அதனால்தான் முன்பு வயது வந்த பெண்ணை தந்தையாய் இருந் தால் கூட தொட்டுப் பேசக் கூடாது என்று கட்டுப்பாடு வைத்திருந்தார்கள்.



ஒரு ஆண் மகனுக்கு 'டீன் ஏஜ்' இல் 'பெற் றோரை எதிர்க்க வேண்டும்; நாம் என்ன சின்னப் பையனா இன்னும் சொன்னதெல்லாம் கேட் டுக் கொள்ள' என்கிற மனோபாவம் வளர்ந்து விடுகிறது. ஆனால் இதுவே அவன் நண்பர்கள் குழாம் ஒரு விஷயத்தைக் கூறும் பொழுது அது வேதவாக்காகி விடுகிறது. ஏனென்றால் அவ

னுக்கு நண்பர்களிடமிருந்து சாதகமான பதில் கிடைத்து விடுகிறது. அனுபவத்தில் பெற்றோர் கூறும் சில விஷயங்கள் பிடிக்காமல், வெறுக்கப்படுகின்றன.

பன்னிரெண்டு வயதில் ஒரு பெண்ணுக்கு இருக்கும் முதிர்ச்சியானது பதினேழு வயதில் தான் ஒரு ஆணுக்கு வருகிறது. 'டீன்-ஏஜ்'ஜில் ஒரு பெண்ணைக் கூப்பிட்டு, 'உனக்கு எப்படிப்பட்ட கணவன் வேண்டும்' என்று கேட்டால், 'நிறைய சம்பாதிக்க வேண்டும். என்னை நல்லபடியாக வைத்துக் காப்பாற்ற வேண்டும்' என்று தன் பாதுகாப்பைத்தான் பார்க்கிறாள்.

ஆனால் ஒரு ஆணைக் கேட்டுப் பாருங்கள். 'ஐஸ்வர்யா ராய் மாதிரி வேண்டும். பார்க்க இப்படி இருக்க வேண்டும், அப்படியிருக்க வேண்டும்' என்று புற அழகுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்துப் பேசுவான். ஏனென்றால் ஆணுக்கு மனோபக்குவம் கொஞ்சம் குறைவுதான் என்று சொல்ல வேண்டுமா என்ன?

இந்தப் பருவத்தில் சிறார்களை 'காதல்' என்னும் குழப்பான ஒரு கானல் கண்ணை மறைத்து விடுகிறது. காதல், காமம் இரண்டிற்கும் வித்தியாசம் வெகுவாக இல்லை. ஒரு மெல்லிய சவ்வுதான் திரை போட்டு மறைத்து இருக்கிறது. காதல் வலையில் சிக்குவதற்கு 'இரக்கம்' என்னும் துருப்புச் சீட்டுதான் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இரக்கக் கோனாறினால் காதல் வயப்பட்டு, கண்ணீர் கசியும் அபலைகள் அநேகம் இருக்கிறார்கள்.

முன்பு கூட்டுக் குடும்பம் இருந்தது. நல்லது, கெட்டது எடுத்துரைக்க, வயதானவர்களின் போதுமான அனுபவங்கள் உதவின. அந்த அனுபவப் பரிமாறல்கள் தற்காலத்தில் இல்லை. மேலும் கணவன், மனைவி இருவரும் வேலைக்குப் போவதால் இச் சிறார்களுடன் செலவிடும் நேரம் மிகவும் குறைந்து விடுகிறது.

குறைந்த நேரத்தை அவர்களுடன் செலவழிப்பது தவறில்லை. ஆனால் அந்தக் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் அவள் அல்லது அவனுடைய மனக்குழப்பம், எண்ணப் போராட்டங்களுக்கு வடிகாலாக இருப்பதற்கு வழிவகுத்துக் கொண்டு, நேரத்தை ஆரோக்கியமாக செலவழிக்க வேண்டும்.

இந்தக் கம்ப்யூட்டர் யுகத்தில், 'சாட்' செய்வது என்னும் பழக்கம் அநேக இளைஞ, இளைஞிகளிடம் காணப்படுகிறது. முன்பு கிட்டிப்புள், தாத்தாடி, கோலி என்று சில விளையாட்டுக்கள் இருந்தன. ஆனால் தற்காலத்தில் பணத்தைச் செலவழித்து, கம்ப்யூட்டர் சென்டரில் மணிக்கணக்காக உட்கார்ந்து கொண்டு, 'Chat' செய்கிறார்கள்.

இது செலவாளிகள் உலகமாகப் போய்க் கொண்டிருக்கிறது. முன்பெல்லாம் பேனா சரியாக எழுதவில்லையென்றால் சொற்பக் காசில் 'நிப்'பை மாற்றும் பெற்றோர்கள் இப்பொழுது ஆளை விட்டால் போதும் என்று காசை அள்ளி வீசுகிறார்கள். நடுத்தரவர்க்கத்தில் இருக்கும் பையன் ஒருவனிடமே பர்சைத் திறந்தால் ரூபாய் நோட்டுக்களாகத் தென்படுகிறது.

பெற்றோர்கள் தங்கள் கஷ்டத்தை மறைத்து, கேட்கும் பணத்தைக் கொண்டு வந்து கொட்டுவதால், அவர்களுக்கு அந்தக் கஷ்டமே தெரிவதில்லை. வக்கிர புத்தியுடன் 'Chat' செய்வது, 'பர்த்டே பார்ட்டி' என்று அகலக் கால் வைத்து ஹோட்டல்களில் செலவு செய்வது இவை யாவும் மிகவும் வருந்தத்தக்கதாக இருக்கிறது.

இந் நாட்களில் 'பார்ட்டி' என்கிற பெயரில், 'எதையுமே ஒருமுறை' என்னும் மனப்பான்மையில் மது அருந்திப் பார்ப்பது, சிகரெட் பிடித்துப் பார்ப்பது, பெண்கள் விஷயத்தில் கொச்சையாகப் பேசுவது, வெகுசிலர் 'எக்ஸ்'ரேட்டட் படங்கள் பார்ப்பது போன்ற அருவருக்கச் செய்யும் செயல்களில் ஈடுபடுகிறார்கள்.

இந்த விஷயத்தில் வயதிற்கு வந்த பெண்கள் கூட 'டிஸ்கொதே', 'பப்' போன்ற இடங்களுக்கு வருவதை ஃபேஷன் என்று நினைத்துக் கொள்கிறார்கள். அதில் ஒரு பெரிய தப்பு இல்லை என்றும் விவாதிக்க ஆரம்பித்து விடுகிறார்கள். இவர்களே வருங்காலத்தில் நினைத்துப் பார்த்தார்களேயானால் சிரிக்கத்தான் செய்வார்கள்.

முருங்கைக் காய்களை வேகவைத்து, சதைப் பகுதிகளை எடுத்து, கடலைப் பருப்பு, மிளகாய், இஞ்சி ஆகியவற்றைச் சேர்த்து கொரகொரப்பாக மசால் வடைக்கு அரைப்பது மாதிரி அரைத்தெடுத்து, அதில் பொடியாக அரிந்த சி. வெங்காயம், முருங்கைக்காய் விழுது, உப்பு கலந்து வடைகளாகத் தட்டிப் போட்டு எண்ணெயில் பொரித்தெடுத்தால் சூப்பர் 'முருங்கை வடை' தயார்.

– சி. மாலதி



உங்களின் அன்பையும் அக்கறையையும் காட்ட பல வழிகள் உண்டு.



நீங்கள் கீழுள்ள

டாடா யங் சிட்டிஸன்ஸ் ஃபண்ட்

(குழந்தைகளுக்கான தொடர் வளர்ச்சி பெறும் ஓர் பிரத்தியேக திட்டம்)

திட்டத்தில் முதலீடு செய்வது அவற்றில் ஒன்று

வருடத்துக்கு 18%க்கும் மேலான வருமானம்

சிறப்பம்சங்கள்

- **1995 அக்டோபரில் செய்யப்பட்ட ரூ.10,000 முதலீடு 2000 செப்டம்பரில் இருமடங்குக்கும் அதிகமாக ரூ.23,035 ஆக உயர்ந்தது. 12-09-2000 அன்று என்ஏவி ரூ.11.52 (XB) மற்றும் ரூ. 23.03 (CB)**
- ஒரு ஓபன்-எண்டட் பாலன்ஸ்டு திட்டம்
- போனஸ் யூனிட்கள் 1999 மார்ச்சில் @ 1:3 ஆகவும் 2000 மார்ச்சில் @ 1:2 ஆகவும் வழங்கப்பட்டன
- இதன் வருமானம் பெற்றோரின் கணக்கில் சேர்க்கப்படாது. குழந்தைக்கு 18 வயதானதும் முதிர்வு மதிப்பை பெறலாம்
- இந்த திட்டத்தின் யூனிட்களை எந்த ஒரு குழந்தைக்கும் அன்பளிப்பாக (உ-ம் பிறந்தநாள் பரிசாக) எந்த ஒரு நபராலும்/சட்ட அமைப்பாலும் (உறவினராக இருக்க தேவையில்லை) வழங்கப்பட இயலும்
- இலவச விபத்துக் காப்பீடு பாலிசி
- குறைந்தபட்ச முதலீடு ரூ. 500/- மற்றும் ரூ. 500/- ன் மடங்குகளில்
- என்ஆர்ஐக்களும் இத்திட்டத்தில் பங்கு கொள்ளலாம்

வருடாந்திர கூட்டு வருமானம்#	
ஆரம்பத்தில் இருந்து	18.49%
3 ஆண்டுகள்	25.06%
1 ஆண்டு	24.11%

கடந்தகால வளர்ச்சி வருங்காலத்தில் ஏற்படலாம் ஏற்படாதும் போகலாம். # 12-09-2000 அன்று

முல்லா ஹவுஸ், 4 வது மாடி, 51, எம்.ஜி. ரோடு, ஃப்ளோரா ஃபவுன்டைன், மும்பை-400001.
தொ.: 2881190 (5 லைன்கள்) பேக்ஸ்: (91)-22-288 1194.
வருகை தருக www.tatamutualfund.com
இ-மெயில்: kiran@tatamutualfund.com

TATA MUTUAL FUND
Family of funds for your family



டிரஸ்டி: டாடா டிரஸ்டி கம்பெனி லிட். அஸெட் மேனேஜ்மென்ட் கம்பெனி: டாடா அஸெட் மேனேஜ்மென்ட் லிட்.

மேலும் அதிக விபரங்களுக்கு எங்களை அணுகுக: சென்னை - 8232748 - 50 / 8222604, 8213631 • பெங்களூர்-5581956/57, 5580019 • ஹைதராபாத்-6510215/217/218/219 • மும்பை-2881190 (கிரன்). டாடா பைனான்ஸ் செக்யூரிட்டீஸ் லிட். 2035892/2071213/6041937/9, டாடா ஷேர் ரெஜிஸ்டரி லிட். 2873831 • புது டில்லி-3753951/3316299/3723591/92, 3271805 • பூனே-5536995/97 • கல்கத்தா-2298446/0272/6867/9572, 4559617 • நாக்பூர்-552901-06 • அகமதாபாத்-6583416/19, 6575094 • பாட்னா-235579 • லக்னோ-635264/635243/229187 • கான்பூர்-362348/362324 • கட்டாக்-300678/9861050618 • ஜபல்பூர்-320198/1935/39 • இந்தோர்-535308/5562 • ஜாம்ஷெட்பூர்-285369/282938/426937/426616 • போர்பந்தர்-246907/251362 • பரேலி-549860/545110 • கோலாப்பூர்-680030 • சூரத்-420722, 605021 • புவனேஷ்வர்-530255/258 • கோவா-432755/435689 • ராஜ்கோட்-235950 • நவசாரி-57018/52385.

இழப்பு நிலைமைகள்: மியூச்சுவல் ஃபண்ட்கள் அல்லது செக்யூரிட்டிகளில் செய்யப்படும் முதலீடுகள் மார்க்கெட் ஏற்றத் தாழ்விற்குட்பட்டவை. திட்டத்தின் நோக்கங்கள் நிறைவேற்றப்படும் என்பதற்கு எவ்வித வாக்குறுதியோ அல்லது உத்தரவாதமோ கிடையாது. முந்தைய திட்டங்களின் கடந்தகால வளர்ச்சி, ஸ்பான்சர்கள் அல்லது இதன் குரூப் சார்ந்துள்ளவைகள் வருங்கால வளர்ச்சிக்கான உத்தரவாதம் ஆகவோ, அதற்கான அடையாளம் ஆகவோ கருதப்பட இயலாது. முதலீடு செய்யுமுன் வழக்கு பத்திரத்தைப் பார்க்கவும்.

ADROIT-2357 TAM

மேலும் அதிக விபரங்களுக்கு இக் கூப்பனை அனுப்புக: டாடா அஸெட் மேனேஜ்மென்ட் லிட்.
முல்லா ஹவுஸ், 4வது மாடி, 51, எம்.ஜி. ரோடு, ஃப்ளோரா ஃபவுன்டைன், மும்பை-400 001.

TYCF

பெயர்: ____________________ முகவரி: ____________________
____
பின்: ____________________ தொ.: ____________________

தறிகெட்டு ஓடும் கன்றின் நிலையில் இருக்கும் அவர்களை அனுபவம் ஒன்று மட்டுமே பதப்படுத்த முடியும்.

அடலஸண்ட் பருவத்தில் பெற்றோருக்கு சிலவற்றைக் கூற விரும்புகிறேன். இந்தப் பருவத்தில் இருக்கும் ஆண் மகனிடம் உடற் கூறுகளால், ஹார்மோன்கள் இயக்கத்தால் உண்டாகும் வெளிப்படுதலை 'இயற்கை' என்று கூறி தெளியப்படுத்துங்கள். (ஏனென்றால் பல ஆண்கள் இதை ஏதோ தவறான செயல் என்று கருதி மேன்மேலும் தவறு செய்து விடுகிறார்கள்). சிறார்கள் முன்னிலையில் கத்தையாகப் பணத்தை வைத்துக் கொண்டு எண்ணாதீர்கள். உங்களின் பணப் புழக்கம் அவனை தவறு செய்யத் தூண்டலாம். காலேஜ் டூர் போகுதல், அடுத்தவன் தொள்ளாயிரம் ரூபாய் டிரஸ் போட்டிருந்தால் அதற்காக தனக்கும் அம்மாதிரி வேண்டும் என்று அடம்பிடித்தல் போன்ற அதிகப்படி ஆசைப்படும் பொழுது, உங்கள் இயலாமையை எடுத்துச் சொல்லுங்கள்.

ஆண் என்பவனுக்கு தான் ஆதிக்க சக்தி என்கிற எண்ணம் எப்பொழுதும் உண்டு. சமூகத்தில் ஒட்டி வராத ஆளுமை பாதிப்பு காணப்படும். அதனால்தான் 'ஆணைக் கொஞ்சும் பொழுது தூக்கத்தில் கொஞ்சுங்கள்' என்று சொல்லப்படுகிறது.

பாத்ரூமில் அதிக நேரம் செலவழிக்கிறானா? என்ன காரணம் என்று அறிந்து கொள்ளுங்கள். சுப நிகழ்ச்சி, இழவு எல்லாவற்றிற்கும் அவர்களை அழைத்துச் செல்லுங்கள். அங்குதான் உறவின் பிணைப்பு, இழப்பை அவர்களால் புரிந்து கொள்ள முடியும்.

பிள்ளைகளுக்கு எதிரில் போர்க் கொடியைத் தூக்காதீர்கள். அப்பாவின் குடிப்பழக்கம், அம்மாவின் எதிர்த்துப் பேசும் போக்கு இவையெல்லாம் அவனுக்கு வெறுப்பை உண்டாக்கி, கூடாநட்புக்கு வகை செய்கிறது. அன்புக்கு ஏங்கும் அந்த வேளையில் செக்ஸும் தலை தூக்குகிறது.

ஆகையால் இக் குறைகளைத் தவிர்க்க பெற்றோர்களே, நீங்கள் ரோல் மாடலாக இருங்கள். தகுதிக்கு மீறி பாக்கெட் மணி கொடுத்து, அவர்களைக் கெடுத்து விடாதீர்கள். அவர்கள் கால்கள் பூமியிலேயே இருக்கட்டும். மேல் நாட்டு மோகமும், பணம் ஒன்றே குறியாகவும் இருக்கும் அவர்களுக்கு உறவினைப் பலப்படுத்த கற்றுக் கொள்ளுங்கள். பணமும் வேண்டும், கூடவே பந்தமும் வேண்டும். வேர்களை மறந்து விடாமல் பாதுகாக்க வேண்டிய அவர்களின் பொறுப்பு பெற்றோர்களின் கையில் தான் இருக்கிறது."

பேட்டி : **மாலதி சந்திரசேகரன்**

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : நார்ச்சத்து கடைசி தேதி : 15.11.2000

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்



உங்களால் ஒரு மணி நேரம் செலவிட முடியுமா?

முடியும் என்றால் 45ந்தே நாட்களில் உங்களை இங்கிலீஷில் சரளமாகப் பேச வைக்க எங்களால் முடியும்!

பல்லாண்டு கால ஆராய்ச்சிக்குப்பின் விவேகானந்தா இன்ஸ்டிட்யூட் உருவாக்கியுள்ள ஸ்பீச் ஜெனரேட்டிங் ஃபார்முலா SGF™ இதுவரை 10 லட்சத்திற்கும் மேற்பட்டவர்களைச் சரளமாக இங்கிலீஷ் பேச வைத்துச் சாதனை படைத்துள்ளது!

உங்களது ஓய்வு நேரத்தில் தினசரி ஒரு மணி நேரம் செலவிட்டு எங்களது பாடங்களைப் படித்து பிராக்டிஸ் செய்து பாருங்கள். 45ந்தே நாட்களில் நீங்கள் மடமடவென இங்கிலீஷில் பேசத் தொடங்கிவிடுவீர்கள்!

என்ன... தினசரி ஒரு மணி நேரம் செலவிடத் தீர்மானித்துவிட்டீர்களா? சபாஷ்! உங்களது முன்னேற்றத்தின் முதற்படியாக ஒரு ஐந்து நிமிடம் செலவிட்டுக் கீழ்க்காணும் கூப்பனைப் பூர்த்தி செய்து இன்றே அனுப்புங்கள். கோர்ஸ் பாடங்கள் V.P.P. மூலம் உங்களது வீடு தேடி வந்துவிடும். தபால்காரரிடம் ரூ. 395/- செலுத்திப் பாடங்களைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

இலவசம்!

கூப்பனை 15 நாட்களுக்குள் அனுப்பி, பாடங்களுடன் 416 பக்கங்கள் கொண்ட இங்கிலீஷ்-தமிழ் டிக்ஷனரியை இலவசமாகப் பெறுங்கள்.

அருகிலுள்ள கூப்பனைப் பூர்த்தி செய்து விவேகானந்தா இன்ஸ்டிட்யூட், 9, மேட்லி ரோடு, தி.நகர், சென்னை-600017 என்ற முகவரிக்கு அனுப்புங்கள்.

E-Mail: vinglish@vsnl.com Visit us at: www.vivekin.com

இதோ கூப்பன்

Yes, நானும் தினசரி ஒரு மணி நேரம் செலவிட்டு 45ந்தே நாட்களில் சரளமாக இங்கிலீஷ் பேச விரும்புகிறேன். எனக்குப் பாடங்களை உடனே அனுப்புங்கள். தபால்காரரிடம் ரூ. 395/- செலுத்திப் பெற்றுக் கொள்கிறேன்.

பெயர்: ....

முகவரி: ....

....

....

.... PIN..................



VIVEKANANDA INSTITUTE

9, மேட்லி ரோடு, தி.நகர், சென்னை-600017.

DCMM

விவேகானந்தா இன்ஸ்டிட்யூட்டின் நேர்முகப் பயிற்சி மையங்கள்: சென்னையில்: • தி.நகர் ☎ 4347034. • தாம்பரம் ☎ 2383152. • கீழ்ப்பாக்கம் ☎ 6447501. • போரூர் ☎ 4828210. • ஆதம்பாக்கம் ☎ 2456668. • தண்டையார்பேட்டை ☎ 5967484. • திருவல்லிக்கேணி ☎ 8442788. • மயிலாப்பூர் ☎ 4987303. • மதுரை ☎ 739974. • திண்டுக்கல் ☎ 431965. • திருச்சி ☎ 711007. • தஞ்சாவூர் ☎ 31753. • கோயம்புத்தூர் ☎ 234957. • திருப்பூர் ☎ 707331. • குன்னூர் ☎ 33792. • ஈரோடு ☎ 253533. • சேலம் ☎ 449552. • கிருஷ்ணகிரி ☎ 30012. • வேலூர் ☎ 227136. • சிதம்பரம் ☎ 22515. • பாண்டிச்சேரி ☎ 341486. • புதுக்கோட்டை ☎ 30795. • காஞ்சிபுரம் மற்றும் • ஓசூர்.

இயற்கையைப் பேணும் (மேற்கு) இந்தியர்கள்

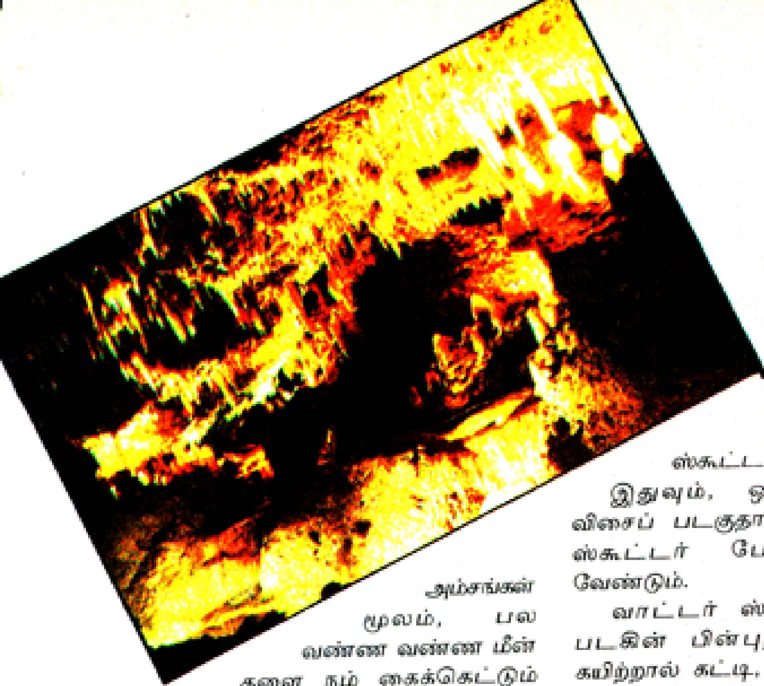


நானும் என் கணவரும் அவருடைய பணி நிமித்தமாக வெஸ்ட் இண்டீஸில் பார்பேடோஸ் என்ற இடத்தில் வாழ்கிறோம். பார்பேடோஸ் என்பது கரிபியின் தீவுக் கூட்டத்தில் ஒன்றாகும். பார்பேடோஸில் வருடம் முழுவதும் வெயில் இருப்பதால் இதனை 'ஐலண்ட் இன் த சன்' என்று அழைக்கின்றனர். இதன் தலைநகர் பிரிட்ஜ்டௌன். வடக்கு அமெரிக்காவின் தெற்கு முனையில் உள்ள தீவுக் கூட்டத்தில் ஒன்றாகும். இந்நாடு கிரிக்கெட் ரசிகர்களால் அதிகம் கேட்கப்பட்ட பெயராக இருக்கும். நான் இங்கு வந்து ஒன்றரை வருடம் ஆகிறது. என் கணவர் இங்கு கணினி மென்பொறியாளராக பணிபுரிகிறார். எங்கள் திருமணம் நிச்சயமானவுடன் இந்தத் தீவு எப்படியிருக்குமோ என்று நினைத்தேன். ஆனால் வந்து பார்த்தபோது மயங்கி நின்றேன். எந்தப் பக்கம் பார்த்தாலும் பச்சையும் நீலமும் கலந்த கடலும் வெண் மணலும் மனதைக் கொள்ளை கொண்டன.

இந்த நாட்டின் கடற்கரைகள் உலகத்திலேயே சுத்தமான கடற்கரைகளில் ஒன்றாகும். இந் நாட்டின் முக்கிய வருவாய் சுற்றுலா என்பதால் இவர்கள் கடலைப் பேணிப் பாதுகாக்கிறார்கள். இதன் ஒருபுறம் அட்லாண்டிக் சமுத்திரமும் மறுபுறம் கரிபியன் கடலும் உள்ளன.

இந் நாடு முக்கியமாக, அமெரிக்கர்களையும், பிரிட்டிஷ்காரர்களையும் பொறுத்தவரை ஒரு சொர்க்க பூமியாகும். இந்த நாட்டின் வருமானம் பெரும்பாலும் சுற்றுலாவை நம்பியே இருப்பதால், அனைவரையும் சிவப்புக் கம்பளம் கொண்டு வரவேற்கின்றனர். இவர்களை ஈர்ப்பது, இந்தத் தீவின் இயற்கை வளமும், ஆண்டு முழுவதும் உள்ள சூரியனும், தூய சமுத்திரமும்தான்.

இயற்கையை அதன் போக்கில் விட்டிருப்பதால் அதன் அழகு மாசுபடாமல் உள்ளது. குப்பை, கழிவு நீர் மற்றும் ரசாயனப் பொருட்கள் இந்தக் கடல் நீரில் கலக்கப்படாததால் கடல் நீர் மிகச் சுத்தமாக இருக்கிறது. பல இடங்களில், கடலுக்குள் 100 மீட்டர் உள்ளே சென்றாலும் 5 அடி ஆழம் தான் இருக்கும். ஆகையால், நீச்சல் தெரியாதவர்களும் தைரியமாகக் கடலுக்குள் செல்லலாம். அந்த ஆழத்தில் கடலின் தரை துல்லியமாகத் தெரிகின்றது. அதில் சிறிய வகை மீன்கள் பல நம்மைச் சுற்றிச் சுற்றி வருவது தெரியும். இது தவிர ஸ்கூபா டைவிங், ஸ்னார்கெல்லிங் எனப்படும் கடல் பொழுதுபோக்கு



அம்சங்கள் மூலம், பல வண்ண வண்ண மீன்களை நம் கைக்கெட்டும் தூரத்தில் பார்க்கலாம்.

சிறிது தொலைவிலிருந்தோ, ஹெலிகாப்டரிலிருந்தோ பார்த்தோமேயானால் கடலின் பல வண்ணங்களையும் காண முடியும். நிலத்தின் அருகில் பச்சை நிறமாகவும், பிறகு வெளிர் நீல நிறமாகவும் பிறகு கருநீல நிறமாகவும் தெரியும். இந்த நாட்டின் கொடி, மஞ்சள் சூரியனையும், நீலக் கடலினையும் குறிக்கும் வண்ணம் மஞ்சளும் நீலமும் கொண்டுள்ளது.

இந்தத் தீவு ட்ராப்பிகல் சீதோஷ்ண நிலையை உடையதால், இங்கு தென்னை, மா, எலுமிச்சை மற்றும் கொய்யா மரங்கள் சூழ்ந்து எப்பொழுதும் பசேலென்று, நாம் இருப்பது சொர்க்க பூமிதான் போலும் என்று எண்ண வைக்கும். இதனை இந் நாட்டு மக்களும் புரிந்து கொண்டு, வளத்தைப் பாதுகாத்து, அவர்கள், இயற்கையின்பால் கொண்டுள்ள அன்பை வெளிப்படுத்துகிறார்கள்.

இங்கு உள்ள மற்ற கடற்கரை பொழுதுபோக்கு அம்சங்கள் –

யாட்சிங்– உயரமான பாய்கள் உள்ள படகுகளில் செல்லுதல்.

பாராசெய்லிங்– விசைப் படகின் பின்புறம் நம்மை ஒரு கயிற்றால் கட்டி, நம்மை ஒரு பாராசூட்டில் கட்டி இழுத்துச் செல்வார்கள், நாம் ஆகாயத்தில் பறந்து கொண்டே கடலினை ரசிக்கலாம்.

வாட்டர் ஸ்கூட்டர் ரைடிங்– இதுவும், ஒரு வகை விசைப் படகுதான், ஆனால், ஸ்கூட்டர் போன்று ஓட்ட வேண்டும்.

வாட்டர் ஸ்கீயிங்– விசைப் படகின் பின்புறம் நம்மை ஒரு கயிற்றால் கட்டி, நம் கால்களில் ஸ்கீ போர்ட் எனப்படும் தட்டையான காலணி ஒன்றை மாட்டி, இழுத்துச் செல்வார்கள்.

இந்த நாட்டின் மனிதர்களைப் பற்றிக் கூறியே ஆக வேண்டும். இவர்களை பேஜன்ஸ் என்று அழைப்பார்கள். பார்ப்பதற்குக் 'கரு கரு' என்று ஆஜானுபாகுவாக இருந்தாலும் இவர்கள் உள்ளம் வெள்ளை. தெரிந்தவர் தெரியாதவர் என்று பாராமல் அனைவருக்கும் வணக்கம் கூறியபடி எந்த உதவியையும் மனமுவந்து செய்பவர்கள். ஒரு உதாரணம், நாங்கள் இங்கு வந்த புதிதில் ஊர் சுற்றிப் பார்க்கச் சென்ற போது வழி மாறி வந்து விட்டோம், சிறிது உள் ளடங்கிய இடமாதலால் மேப் வைத்துக் கண்டு பிடிக்க முடியவில்லை



எதிரில் வந்த காரை நிறுத்தி வழி கேட்டோம். அவர் வழி கூறியதோடு நில்லாமல் தனது காரை ரிவர்ஸ் எடுத்து எங்களுடன் சரியான பாதை வரை வந்து பிறகு வழியும் கூறி அனுப்பினார்.

கலாச்சாரத்தில் தற்பொழுது அமெரிக்காவை பின்பற்றினாலும் முன்பு பிரிட்டிஷ் காலனியாக இருந்ததால் வீடுகளும், கோட்டைகளும் ஆங்கில கலாச்சாரத்தை பிரதிபலிப்பன. இவர்கள் பேசுவது ஆங்கிலமாக இருந்தாலும் அதனை சற்று தொனி மாற்றிப் பேசுகின்றனர்.

நம் ஊரின் சந்தை போல இங்கும் ஒவ்வொரு வெள்ளி மற்றும் சனிக்கிழமைகளில் நடக்கும். இதற்கு சிப் சைட் என்று பெயர். காய்கறி, பழங்கள், மற்றும் மீன், முட்டை, இறைச்சி என்று எது வேண்டுமானாலும் மலிவான விலையில் வாங்கலாம். மக்கள் தொகை கடந்த பத்தாண்டுகளில் மாறாமல் அதே இரண்டரை லட்சமாக இருப்பது மிகப் பெரிய ஆச்சரியமாகும். இந் நாட்டின் பணம் பார்பேடியன் டாலர். இது ஒரு அமெரிக்க டாலருக்கு 2 பார்பேடியன் டாலர் என்ற விகிதத்தில் பல காலமாக இருந்து வருவது இந் நாட்டின் பொருளாதார ஸ்திரத்தன்மையை காட்டுவதாய் அமைந்துள்ளது. இங்கு நபர் ஒருவருக்கு 2 கார் என்ற அளவில் இருப்பது இதனை மேலும் நிரூபிப்பதாய் உள்ளது.

இவை அனைத்தையும் விட முக்கிய விஷயம் உலகெங்கிலும் வியாபித்துள்ள நம் இந்திய மக்களைப் பற்றியதே. இங்கு சுமார் 350க்கும் மேற்பட்ட இந்தியக்குடும்பங்கள் வாழ்கின்றனர். இதில் சிலர் சுமார் 300 ஆண்டுகளுக்கு முன்பே இங்கு வந்து நிரந்தரமாக வசிப்பவர்கள். இதில் தொழில் தொடங்கி வெற்றிகரமாக நடத்துபவர்கள் சிந்தி இனமக்களே. மேலும் இந்த நாட்டின் அரசு மருத்துவமனை மருத்துவர்களில் சுமார் 40%ம் அதிகமானவர்கள் இந்தியர்கள். இவர்கள் பெரும்பாலும் ஆந்திர மாநிலத்தைச் சார்ந்தவர்கள். மற்றும் இங்குள்ள கணினி மென்பொருள் கம்பெனிகளில் பெரும்பாலோர் இந்தியர்கள்தான். என் கணவரும் ஒரு கணினி மென்பொருள் கம்பெனியின் வேலை நிமித்தமாக மூன்று வருடங்களாக இங்கு வசித்து வருகிறார். இந்தியப் பண்டிகைகள் மற்றும் விடுமுறை நாட்களில் எல்லோரும் ஒன்றாகக் கழிப்போம் அல்லது தீவில் உள்ள இடங்களுக்குப் போய் வருவோம்.

இந்தத் தீவில் ஃபார்லே ஹில் என்ற சிறிய குன்று உண்டு. இங்கு சென்றால் ஊட்டிக்குச் சென்றது போன்ற உணர்வு ஏற்படும். தவழும் மேகக் கூட்டங்களும், சில்லென்ற காற்றும் அங்கிருந்து வர வேண்டாம் என்று கட்டாயப்படுத்தும். இத் தீவின் வடக்கு முனை நார்த் பாய்ண்ட் என்றே அழைக்கப்படுகிறது. இங்கு பாறைகளில் மோதும் அட்லாண்டிக் சமுத்திரத்தின் நீர் நம் மீது அருவி போல் தெறிப்பது ஒரு சுகானுபவம். இதன் அருகில் அனிமல் பிளவர் கேவ் என்ற இடத்தில் கடல் நீர் ஒரு குகைக்குள் விழும் இடத்தில் சில பூக்கள் பூப்பது இதன் சிறப்பாகும்.

இத் தீவிலுள்ள ஹாரிசன்ஸ் குகையில் சுமார் 5000 வருடங்களுக்கும் மேல் உப்புக் கட்டிகள் படிந்து பனிப்பாறைகள் போல் மாறியுள்ளன. சிறிது அதிர்ச்சி அடைந்தாலும் உடைந்து விடும் தன்மையுடையவை. இக் குகைக்குள் பாதை அமைத்து நம்மைச் சிறு வண்டிகளில் அழைத்துச் சென்று காண்பிப்பது எத்தனை கஷ்டமான செயல் என்பதை அறியலாம். இதில் மேலும் சிறப்பு இக் குகை சில இடங்களில் கடல் மட்டத்தைக் காட்டிலும் கீழே உள்ளது என்பதே.



இந் நாட்டின் அழகு, அமைதியான அன்பான மக்கள், நம்பகத்தன்மை என்று சுவைபட கூறிக் கொண்டே போனாலும் இறுதியில் நம் மனத்தில் நிற்பது சுமார் 50,000 அடி உயரத்திலிருந்து பார்த்தால், கடலில் மிதக்கும் ஒரு பச்சை முத்தைப் போல உள்ள இத் தீவின் இயற்கை அற்புதம் மட்டுமே.

— சாருலதா ராஜேஷ்

**வாழ்வில் முடிவெடுத்த அந்தத்
தருணம் என்றும் பசுமையானது...**





**அதற்கு ஈடான மற்றொரு தருணம் நீங்கள் யெஸ்டி
அஸோஸியேடட் பில்டர்ஸிடம் இல்லம் வாங்கும் இனிய
தருணம்தான்!**

அண்ணா நகர், தி. நகர், நங்கநல்லூர், வேளச்சேரி, முகப்பேர் (கிழக்கு) மற்றும் பிற இடங்களில் அழகிய தரமான டீலக்ஸ் ஃபிளாட்டுகள் மற்றும் தனி வீடுகள் வாங்க

அணுகுங்கள்



YESDE ASSOCIATED BUILDERS LTD.

(FLAT PROMOTERS & PROPERTY DEVELOPERS)

402, "Challamall" 17, Thyagaraya Road, (Pondy Bazaar),T. Nagar,
Chennai - 600 017. Phone: 4340224/4333636. Fax: 044-2344333

E.Mail:yesde@md3.vsnl.net.in Web:www.yesde-builders.com

BUY & SELL

**All Foreign Currencies &
Travellers Cheques**



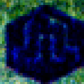
- Authorised by RBI as Full fledged Money Changers
- Authorised Dealers for Travelers Cheques
- Open on all 7 days of the week.

Forex Division

Yesde Associated Builders Ltd.

105, "Challamall" 17, Thyagaraya Road, (Pondy Bazaar),
T. Nagar, Chennai - 600 017
Ph: 4340210, 4342667 Tele Fax: 91-44-4340210

E.Mail:yesde@md3.vsnl.net.in



"உஜாலாவின் உன்னத வெண்மை விஞ்ஞான ரீதியிலான சாதனை."



ஜோதி லேபின் ஆய்வுக் கூடத்தில் தொடர்ந்து நன்கு சோதிக்கப்பட்டு வெற்றிகரமாக நிரூபிக்கப்பட்ட உஜாலாவின் இன்ஸ்டா வைட்னிங் சிஸ்டம் (I.W.S.)™ இது தண்ணீரில் உடனடியாகக் கரைவதோடு, துணிகளின் நுட்பமான நூலிழைகளினுள் ஆழ்ந்து ஊடுருவிவெண்மையின் வெளிச்சத்தை துணிகளில் உடனடியாய் வெளிக்கொணர்கிறது. துணிகள் மீண்டும் துவைக்கும்போது, அழுக்குடன் முழுவதும் வெளியே தள்ளப்பட்டு விடுகிறது. நாட்கள் பல ஆனாலும் துணிகளின் இயல்பான வண்ணம் மாறாமல் புதிது போலவே பாதுகாக்கிறது. ஸ்கின் இரிட்டேஷன்-ஓரல் டாக்சிசிடி சோதனைகளில் பாதுகாப்பானது என ஆதாரபூர்வமாக கண்டறியப்பட்ட தயாரிப்பு உஜாலா ஒன்றே.

1983 முதல் அனேக கோடி உள்நாடு-வெளிநாடு வாடிக்கையாளர்களுக்கு முழுதிருப்தியை உஜாலா வழங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. பாரத நாடெங்கும் பல மாநிலங்களில் உள்ள ஜோதி லேபின் விஞ்ஞான தொழில் நுட்ப மேன்மை மூலம் கடும் தரக்கட்டுப்பாடு முறைகளால் தயாரிக்கப்பட்டு ஒவ்வொரு உஜாலாவும் உங்களை அடைகிறது.

விஞ்ஞான ஆதாரமற்ற முறையில், இரசாயன நிறுவனங்கள் தயாரிக்கும், நூலிழைகளை பலவீனப்படுத்தும், வண்ணம் குறைக்கும் மூலப்பொருட்கள் ஏதும் இதில் இல்லை. தரங்குறைந்த, கலப்பட இரசாயனக் கலவைகள் உங்களின் துணிகளுக்கு சேதம் ஏற்படுத்த இடம் அளிக்காதீர்கள்.

உஜாலா என கேட்டு வாங்கும் போது விஞ்ஞானபூர்வமற்ற ஏதேனும் ஒரு போலி தயாரிப்பை நீங்கள் பெறவில்லை என்பதை உறுதிசெய்து கொள்ளுங்கள்.



வெண்மையின் புதிய நிறம்

A product of Jyothy Laboratories Ltd.

இனிமை சமையல்

சமையல் ஒரு இனிமையான அனுபவம்



ஹாய் பிரண்ட்ஸ்,

நமது பாட்டிகள் காலத்தில் விறகு அடுப்பு, குமிட்டியடுப்பு, முதல் பம்ப் ஸ்டவ் மண்ணெண்ணெய் ஸ்டவ் இவற்றையடுத்து வந்தது கியாஸ், சூரிய அடுப்பு போன்றவை. முதலில் சூடான சமையலறையால் உடலில் வியர்த்து வழிந்து, அருகில் உள்ள அடுப்பின் வெப்பத்தினால் உடல் கருத்து இருந்த நிலைமை கியாஸ் ஸ்டவ் வந்த பிறகு ஓரளவு குறைந்தது. ஆனாலும் இதிலும் பல மணி நேரங்கள் வேலை செய்தால் அடுப்பின் சூடு நமது உடலின் மேல் அடிக்காமல் சமையல் செய்வது முடியாத காரியம்.

ஆனால் இப்போதோ இப்படி எந்தவிதமான கஷ்டங்களும் இல்லாமல் சூடு இல்லாத சமையலறை 100% சாத்தியம். எப்படி? இதை நமது மைக்ரோவேவ் ஓவனின் மூலமாக சாதிக்கலாம். பலருக்கும் இதன் உபயோகம் தெரியாத காரணத்தால் வெறும் சூடு செய்யும் உபகரணமாக, வீட்டில் என்னிடமும் இருக்கிறது என்று ஸ்டைலாக சொல்வதற்காக வைத்திருப்பது வேதனைக்குரிய விஷயம்.

எஸ். மல்லிகா பத்ரிநாத்

கடந்த 9 வருடங்களாக இதை உபயோகப்படுத்தி இதில் என்னவெல்லாம் செய்ய முடியும், முடியாது இதில் சமையல் செய்ய என்னென்ன முன்னேற்பாடுகள் தேவை, எப்படிச் சுலபமாகச் செய்வது, இந்த ஓவனின் அடிப்படை விஞ்ஞானம் என்ன? போன்றவற்றை பிராக்டிகலாக செய்து பார்த்த அனுபவத்தில் கற்றுக் கொண்ட பல விஷயங்களை, உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன்.

முதலில் இந்த ஓவன் எந்த அடிப்படையில் வேலை செய்கிறது என்று தெரிந்து கொள்வோம். 'மைக்ரோவேவ்' என்றால் என்ன? உங்கள் எல்லோருக்கும் அல்ட்ரா வயலட் கதிர்களில் இருந்து இன்ப்ராரெட் கதிர்கள் வரை ஒவ்வொரு கதிர்



களும் ஒவ்வொரு நீளம் (Wave length) ஒவ்வொரு frequency உடையது என்பதும் அதனால் நமக்கு என்னென்ன பயன்கள் என்பதும் தெரியும். (டீ.வி., ரேடியோ முதல் எக்ஸ்ரே கதிர்கள் மற்றும் இப்போது கம்ப்யூட்டர் மற்றும் சேட்டிலைட் வரை ஒவ்வொரு வகை கதிர்களின் உபயோகத்தால் நடக்கிறது)

இதைப் போல ஒரு நீளம் (wavelength, high frequency) உடைய ஒரு கதிரை மின்சாரத்தின் மூலமாக ஒரு காந்த சக்தியுடைய உபகரணத்தினுள்ளே பாய்ச்சும் போது மைக்ரோவேவாக மாற்றப்பட்டு, அதை உணவின் உள்ளே செலுத்தும் போது அது விரைவாக சமைப்பதை உணர்ந்து கண்டுபிடிக்கப் பட்டுள்ள சாதனமே நமது மைக்ரோவேவ் ஓவன்.

அதாவது இந்த 'மைக்ரோவேவ்' உணவின் உள்ளே நுழையும் போது உணவில் உள்ள நுண்ணிய செல்களை அதே frequency அளவிற்கு அதாவது ஒரு செகண்டில் 2450 மில்லியன் முறைகள் அதை குதிக்கச் செய்கிறது (oscillate). இதனால் ஒரு தேய்ப்பு (Friction) செல்களில் ஏற்பட்டு உணவில் சூடு ஏற்படுகிறது. அதனால் உணவானது சீக்கிரம் வெந்து விடுகிறது.

நமது பழைய முறைகளில் தண்ணீராவது, காற்றாவது முதலில் சூடாக்கப்பட்டு அதன் மூலம் சூடு செல்களில் உள்ளே பரவச் செய்து உணவு சமைக்கப் படுகிறது. இந்த முறையில் உணவில் உள்ள செல்களில் இருக்கும் தண்ணீரே உபயோகப்படுகிறது. (Micro Waves works faster on water molecules)

இந்த ஓவனின் மற்றொரு முக்கிய அம்சத்தை நீங்கள் தெரிந்து கொள்வது நலம் பயக்கும். தண்ணீரானது மிகவும் சீக்கிரம் சூடு ஆகும் தன்மை உடையது. எண்ணெயானது சூடாவதற்குச் சிறிது நேரம் எடுத்துக் கொள்ளும். இவை இரண்டும் கலந்த கலவை ஓவனின் உள்ளே இருந்தால் உணவின் வெவ்வேறு பாகங்களும் வெவ்வேறு விதமாகச் சூடாவதால், உணவின் உள்ளே பரவும் இந்த சூடு வேறுபடுவதால் செய்யும் உணவும் சரிவர ஒரே மாதிரியாக வேகாது. இந்த ஒரு அடிப்படைக் கருத்தை மனத்தில் வைத்துக் கொண்டு உங்களுடைய சமைக்கும் முறைகளை மாற்றிக் கொண்டால் போதும். ஆனந்தமாக, சுலபமாக, சீக்கிரமாக சமையல் செய்ய முடியும்.

நமது தென்னிந்திய உணவு வகைகள் அனைத்தையும் இதில் சர்வ சாதாரணமாக, சுலபமாக சமைக்கலாம். இன்று உங்களுக்காக வெண்டைக்காய் சிந்தி மசாலாக் கறி மற்றும் மோர்க் குழம்பு இரண்டையும் மைக்ரோ-வேவ் ஓவனில் எப்படிச் சமைப்பது என்று சொல்லித் தருகிறேன்.

ஓவன் இல்லாதவர்கள் எப்போதும் சமைப்பது போல சமையுங்கள். முன்பெல்லாம் வாஷிங்மெஷின் வாங்குவதை ஒரு ஆடம்பரமாக நினைத்த நாம் இப்போது அதை உபயோகமான உபகரணமாக ஏற்றுக் கொண்டு பணத்தைச் சேமித்தாவது வாங்க வேண்டுமென்று வாங்கியதைப் போல சிறு குடும்பம் உள்ளவர்களுக்கு இந்த ஓவனும் சமையலறைகளில் ஒரு முக்கிய சாதனமாக மாறும் காலம் வெகு சீக்கிரமாகவே வந்து விடும்.

வெண்டைக்காய் சிந்தி மசாலாக் கறி

தேவையான பொருட்கள் :

தொகுதி 1 :

வெண்டைக்காய் - 250 கிராம்,
எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்.

தொகுதி 2 : (ஒன்றாகக் கலக்கவும்)

வெங்காயம் - 2 (பொடியாக அரிந்தது)
சிகப்பு மிளகாய்த் தூள் - 1 டீஸ்பூன்,
உப்பு - ½ டீஸ்பூன்,

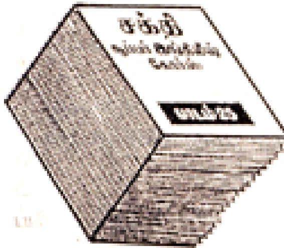
அட்டகாசமான

புத்தாண்டுப் பரிசுகள்!

[5 ஆயிரம் பேர்களுக்கு மட்டும்]

பரிசு-1

ரூ. 510/- விலை மதிப்புள்ள 25 பாடத் தொகுப்புகள் அடங்கிய **சக்தி சூப்பர் இங்கிலீஷ் கோர்ஸ்** பாடங்கள் **புத்தாண்டை முன்னிட்டு** இப்பொழுது வெறும் **ரூ. 150/-க்கு வழங்குகிறோம்.**



ஆரம்ப நிலை, கிராமர், ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் என மூன்று பிரிவுகளாக அமைக்கப்பட்டுள்ள மிகச் சுலபமான கோர்ஸ்.

பரிசு-2

பயிற்சிக்கு உதவும் 7 பயனுள்ள புத்தகங்கள்



1. சக்தி டிக்ஷ்னரி ஆஃப் சினானிம்ஸ்
2. சக்தி டிக்ஷ்னரி ஆஃப் ஆண்டனிம்ஸ்
3. சக்தி டிக்ஷ்னரி ஆஃப் இடியம்ஸ்
4. சக்தி டிக்ஷ்னரி ஆஃப் ஃப்ரேசஸ்
5. சக்தி டிக்ஷ்னரி ஆஃப் ப்ராவர்ப்ஸ்
6. சக்தி லெட்டர் ரைட்டிங் கோர்ஸ்
7. சக்தி செக் யுவர் இங்கிலீஷ்

இவையனைத்தும் பாடங்களுடன் உங்களுக்குப் **புத்தாண்டுப் பரிசாக** அனுப்புகிறோம்.

பரிசு-3

சூப்பர் டீலக்ஸ் டைரி 2001



அரிய பரிசுகளைப் பெறும் ஐந்தாயிரம் அதிர்ஷ்டசாலிகளில் நீங்களும் ஒருவராக இருக்க விரும்பினால் தாமதம் செய்யாமல் இன்றே அதிர்ஷ்டசாலிக் கூப்பனைப் பூர்த்தி செய்து அனுப்பி விடுங்கள்.

அதிர்ஷ்டசாலிக்கான கூப்பன்

அரிய பரிசுகளை பெறும் அதிர்ஷ்டசாலிகளில் நானும் ஒருவராக இருக்க விரும்புகிறேன். எனக்கு **புத்தாண்டுப் பரிசுகளாக சலுகை விலையில் 25 பாடங்களையும், 7 பயனுள்ள புத்தகங்களையும், சூப்பர் டீலக்ஸ் டைரியையும்** V.P.P. மூலமாக உடனே அனுப்புங்கள். தபால்காரரிடம் ரூ.150/- செலுத்திப் பெற்றுக் கொள்கிறேன்.

MMG3

சக்தி காலேஜ்

13, மேட்லி ரோடு, தி.நகர், சென்னை-600 017.

எனது பெயர்: ....

முகவரி: ....

....

....பின்கோடு......................

டீ சாப்பிடாதவர்கள் வீட்டில் டீ பொடி இருக்காது. பிரயாணத்தின் போது Tea Bags கூடவே எடுத்துச் சென்றால் டீ சாப்பிடும் பழக்கம் உள்ளவர்கள் யார் வீட்டிற்குச் சென்றாலும் மற்ற வர்கள் காப்பி சாப்பிடும் போது டீ பேக் தந்து தனக்கு டீ போட்டு கொடுக்கச் சொல்லலாம். வழியிலும் சூடான பாலில் டீ தயார் செய்து சாப்பிடலாம்.

— சுப்புலட்சுமி.



தனியாப் பொடி - 1 டீஸ்பூன்,
சீரகப் பொடி - ½ டீஸ்பூன்,
உலர்ந்த் மாங்காய்த் தூள் - 1 டீஸ்பூன்,
கரம் மசாலாப் பொடி - ¼ டீஸ்பூன்,
கட்டித் தயிர் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை :

1. வெண்டைக்காயை 2 அங்குல நீளத்தில் அரிந்து அதைப் பாதி வரை நான்காகப் பிளக்கவும்.

2. இரண்டாம் தொகுதியில் கலந்த கலவையை வெண்டைக்காயின் பிளந்த பகுதியில் நிரப்பி மைக்ரோவேவ் பாத்திரத்தில் அடுக்கவும். அதோடு எண்ணெய்யை பிசிறி விடவும்.

3. மேலே ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் தண்ணீரை தெளித்துக் கலந்து விட்டு மூடியால் மூடி 6 நிமிடங்கள் 'மைக்ரோ ஹை' (Micro high) யில் வைத்து எடுக்கவும்.

4. ஒரு தடவை கிளறி விட்டு சிறிது எண்ணெய் விட்டு மேலும் இரண்டு நிமிடங்கள் மூடியைத் திறந்து விட்டு மைக்ரோ ஹையில் சமைக்கவும். (ஈரப்பதம் வற்றும் வரை)

5. ஆறிய பிறகு வெளியே வந்த மசாலாவை மறுபடியும் வெண்டைக் காயினுள் நிரப்பிப் பரிமாறவும்.

குறிப்பு :

இதையே நீங்கள் வாணலியில் செய்வதானால் எண்ணெய் அதிகம் விடவும். நான்-ஸ்டிக் வாணலியில் குறைவாகப் பிடிக்கும். மூடி வைத்து மத்தியில் அவ்வப்போது கிளறி விட்டு வெந்த பிறகு இறக்கவும்.

பூசணிக்காய் மோர்க் குழம்பு

தேவையான பொருட்கள் : (6 நபருக்கு)

வெள்ளைப் பூசணி - 300 கிராம், (1½ அங்குல சதுரங்களாக அரியவும்)

தொகுதி 1 :
கடைந்த தயிர் - 2 கப் (லேசாகப் புளித்தது)
மஞ்சள் தூள் - ¼ டீஸ்பூன்,
உப்பு - 1 டேபிள் ஸ்பூன் (தலை தட்டி)

தொகுதி 2 : (அரைத்துக் கொள்ளவும்)
துருவிய தேங்காய் - 3 டேபிள் ஸ்பூன்,
பச்சை மிளகாய் - 5,
சிகப்பு மிளகாய் - 4,
சீரகம் - ½ டீஸ்பூன்,
பொட்டுக் கடலை - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
பெருங்காயம் - சிறிதளவு.

தொகுதி 3 : (தாளிக்க)
எண்ணெய் - 1 டீஸ்பூன்,
கடுகு - ¼ டீஸ்பூன்,
வெந்தயம் - ½ டீஸ்பூன்,

தொகுதி 4 : (மேலே தூவ)
கருவேப்பிலை - 1 ஆர்க்கு,
கொத்துமல்லி - சிறிதளவு.

செய்முறை :

1. அரிந்த பூசணிக்காயை மைக்ரோ வேவ் பாத்திரத்தில் எடுத்துக் கொண்டு 1 டேபிள் ஸ்பூன் தண்ணீர் தெளித்து மைக்ரோ ஹையில் (Micro high - 100% power) 5 நிமிடங்கள் மூடி வைத்துச் சமைக்கவும்.

2. மூடியைத் திறந்து தொகுதி 1, 2 ல்

ஸ்ரீ குமரன் ஸ்டோர்ஸ்

எல்லா
ஞாயிற்றுக்கிழமைகளிலும்
விற்பனை உண்டு



பாரம்பரியம் மிக்க பட்டுச்சேலை விற்பனையாளர்கள் | 61, உஸ்மான் ரோடு, தி. நகர், சென்னை - 600 017. போன் : 4359029, 4342744

உள்ளவைகளைச் சேர்த்துக் கலந்து விட்டு மைக்ரோஹைறயில் 7 நிமிடங்கள் மூடியில் லாமல் சமைக்கவும். மத்தியில் ஒரு தடவை கலந்து விடவும். (தேவைக்கேற்ப தண்ணீர் சேர்க்கலாம்.)

3. மூன்றாம் தொகுதியில் உள்ளவற்றை ஒரு சிறு கண்ணாடிப் பாத்திரத்தில் கலந்து மூடியால் மூடி மைக்ரோ ஹைறயில் 2 லிருந்து 3 நிமிடங்கள் வைத்து எடுத்துக் குழம்பில் கலக்கவும். கொத்துமல்லி, கருவேப்பிலை மேலே தூவவும். சில நிமிடங்கள் கழித்துப் பரிமாறவும்.

மைக்ரோ வேவ் ஓவன் உபயோகப் படுத்தும் போது பொதுவாகத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய விஷயங்கள் :

1. எந்தவிதமான உலோகப் பாத்திரத்தையும் இதில் வைத்துச் சமைக்க இயலாது. ஏனெனில் மைக்ரோ அலைகள் அதற்குள் நுழைய இயலாது. கண்ணாடி போல் பிரதிபலித்து விடும். இதற்கென்று வரும் கண்ணாடிப் பாத்திரங்கள், ஓவன் பாத்திரங்கள், களிமண், செராமிக், சைனாப் பாத்திரங்கள் (Bone china) போன்றவைகளை உபயோகப் படுத்தலாம். இப் பாத்திரங்களிலும் எந்தவிதமான உலோகக் கலப்பு அலங்காரங்களும் இருக்கக் கூடாது.

2. காய்கறிகள் முழுத் தோலுடன் உள்ளவைகளை மேலே துளை செய்தோ அல்லது அரிந்தோதான் வைக்க வேண்டும். (முழு உருளைக் கிழங்கு பீட்ரூட் போன்றவை) இல்லாவிடில் உள்ளே அழுத்தம் அதிகமாகி வெடித்து விடும்.

3. முட்டையை இதில் வேகவைக்க இயலாது. வெடித்து விடும்.

4. காய்கறிகளை வேக வைக்கும் போது அதிகத் தண்ணீர் விடக்கூடாது. லேசாகத் தண்ணீர் தெளித்து வைத்தால் போதும். அப்போதுதான் சரியாக வேகும்.

5. உப்பு, எண்ணெய் இரண்டையும் சரியானபடி சரியான நேரத்தில் சேர்த்தல் அவசியம். காய்கறிகளில் உப்பு சேர்த்தால் செல்களில் இருந்து தண்ணீர்ப் பசை வெளியே வந்து விடும். அதனால் அவை வேகாமல் கெட்டியாகி விடும். அடிப் பிடிக்கும் தன்மை இல்லாததால் குறைவான எண்ணெயில் ருசியாக சமைக்க இயலும்.

6. உணவை அலுமினியம் தாள் (Aluminium Foil) சுற்றப்பட்டு சமைக்கும் முறைகளை இதில் செய்ய இயலாது (Baking purposes) . அலுமினியம் தாள் உபயோகப்படுத்தினால் மைக்ரோ அலைகள் பிரதிபலிப்பதால் உணவின் உள்ளே செல்லாது. ஆனால் மாமிசம், கோழி போன்றவைகளை முழுதாக உள்ளே வைக்கும் போது ஒருசில இடங்கள் (மெலிதாக தூக்கிக் கொண்டு இருப்பவை) அதிகம் வேகாமலிருக்க அவை முதலில் பாதி வெந்த பிறகு அந்த இடத்தில் மட்டும் ஒரு சிறிய அலுமினியம் தாளை வைப்பதன் மூலம் உள்ளே அதிகம் வேகாமலிருக்க உபயோகப்படுத்தலாம்.

இந்த மைக்ரோவேவ் சமையலில் தங்களுக்கு ஏற்பட்ட அனுபவங்கள், எந்த இடத்தில் தவறு நடந்தது அதை எப்படி மாற்றினால் நன்றாக வரும் போன்ற தங்களுடைய சந்தேகங்களுக்கு பதிலளிக்க ஆர்வமுடன் இருக்கிறேன். கேளுங்கள் பதில் கிடைக்கும்.

ஒலிம்பிக் வரலாற்றில் முதல் முறையாக பூர்வகுடிப் பெண் கேத்தி ஃப்ரீமேன் ஜோதி ஏற்றினார். ஜோதி ஏற்றிய அந்த வீராங்கனை தங்கம் வென்றார். ஒலிம்பிக்கில் முதல் முறையாக தங்கம் வென்ற பூர்வகுடிப் பெண் இவரே. போட்டியில் பங்கேற்கும் ஒருவர் ஜோதி ஏற்றுவதும் இதுவே முதல் முறை.

- ஆர். ஜெயலெட்சுமி.



ஸ்ரீ ராமஜெயம்

வடமாநில புனித யாத்திரை

31 ஆண்டுகளுக்கும் மேலான அனுபவம்

07.2.2001	இது 16 நாட்கள் கொண்டது. அஹமதாபாத், டாக்கூர் துவாரகை, விர்பூர், பாலக், சோமநாத், ஹரிகத்திமாதா, கோமதி துவாரகை, கோபிதளம், நாகேசம், பேட்துவாரகை, போர்பந்தர், அம்பாஜி, மவுண்ட் அபு, உதய்ப்பூர், ஸ்ரீ நாத்துவாரகை, காங்க்ரோலிதுவாரகை, புஷ்கரதீர்த்தம், ஜெய்ப்பூர், நபர் ஒருவருக்கு கட்டணம் ரூபாய் 6500/-
26.2.2001	இது 21 நாட்கள் கொண்டது. பூரிஜெகன்னாத், கோனாரக், புவனேஸ்வர், கல்கத்தா, நியூஜெல்பகுரி, சிக்கிம், டார்ஜிலிங், கோரக்பூர், நேபாளம், போக்ரா-முக்திநாத் காசி – நபர் ஒருவருக்கு கட்டணம் ரூபாய் – 7250/-
23.3.2001	இது 10 நாட்கள் கொண்ட குதூகலமான கர்நாடக யாத்திரை ஸ்ரீரங்கபட்டினம், மைசூர், சிருங்கேரி, தலக்காவேரி, அன்னபூர்ணா – சுப்ரமண்யம் தர்மஸ்தலம் – கொல்லூர் மூகாம்பிகை – உடுப்பி – முருடேஸ்வரர் கோமடேஸ்வரர் – ஸ்வரணபெலகுலா – பேலூர் ஹலபேடு கோகர்ணம் – கட்டில் – பெங்களூர் – நபர் ஒருவருக்கு கட்டணம் ரூபாய் – 3500/-
7.4.2001	இது 18 நாட்கள் கொண்டது. ஆக்ரா, மதுராபிருந்தாவன், ஜெய்ப்பூர், நியூடெல்லி, சிம்லா, குலு, மணாலி, மணிகரன், வைஷ்ணவி தேவி, அமிர்தசரஸ், குருக்ஷேத்திரம் நபர் ஒருவருக்குக் கட்டணம் ரூபாய் – 6800/-
30.4.2001	இது 19 நாட்கள் கொண்டது. பூரிஜெகன்னாத், கோனாரக், புவனேஸ்வர், கயா, புத்தகயா, காசி சாரநாத், அயோத்தியா, நேபாளம், போக்ரா, முக்திநாத், அலகாபாத் – நபர் ஒருவருக்குக் கட்டணம் ரூபாய் – 6500/-
30.4.2001	இது 31 நாட்கள் கொண்டது. பூரிஜெகன்னாத், கோனாரக், புவனேஸ்வர், கயா, புத்தகயா, நேபாளம், போக்ரா, முக்திநாத், அலகாபாத், அயோத்தியா, காசி, சாரநாத், நைமிசாரண்யம், ஹரித்துவார், ரிஷிகேஷம், கேதார்நாத், பத்ரிநாத், நியூடெல்லி, ஆக்ரா, மதுராபிருந்தாவன், நபர் ஒருவருக்குக் கட்டணம் ரூபாய் 10150/-

ஆங்காங்கு தங்கும் அறைகள், ஊர் சுற்றிப் பார்க்க பஸ் கட்டணம், தூங்கும் வசதி கொண்ட இரண்டாம் வகுப்பு ரயில் கட்டணம், கைதேர்ந்த தென்னிந்திய பிராமணர்களைக் கொண்டு காலை காபி, டிபன், மதியம், இரவு உணவளிப்பதுடன் இங்கு குறிப்பிட்ட அனைத்துச் செலவுகளும் எங்களைச் சேர்ந்தவை.



மேலும் விபரங்களுக்கு : **ஸ்ரீ விஜயலட்சுமி டிராவல் சர்வீஸ்**

புதிய நெ. 7, வெங்கடாசல செட்டித் தெரு, திருவல்லிக்கேணி,
சென்னை – 600 005. ☎போன் : 8440144

இந்த தீபாவளியில் பேன் தொல்லையில் இருந்து இல்லத்துக்கு பாதுகாப்பை அளியுங்கள்

கோல்டு கிராஸ் ரிசர்ச் லேப், ஓர் முன்னணி மருந்து நிறுவனம். ஒப்பற்ற ஓடிசி தயாரிப்புகள் தயாரிக்கும் அமெரிக்காவின் நம்பர் 1 பேன்-எதிர்ப்பு ஃபார்முலா அடங்கிய லைலெக்ஸை உங்களுக்காக வழங்குகிறது. லைலெக்ஸ் ஒரு முறை (10 நிமிடங்கள்) பயன்படுத்தினால் போதும். பேன் தொல்லையிலிருந்து விடுதலை கிடைப்பதுடன், மீண்டும் பேன் தொல்லை ஏற்படாமல் 14 நாட்கள் தடுக்கிறது.

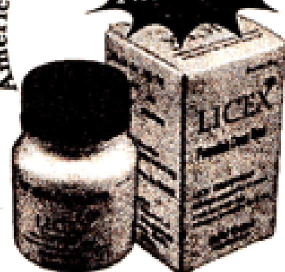
ரூ. 350 முதலீடு செய்து மாதம் ஒன்றுக்கு ரூ. 4000/-க்கும் அதிகமாக சம்பாதிக்க விருப்பமுள்ள சிறப்பாக விற்பனை செய்ய விரும்புவோர் கடிதம் எழுத வேண்டிய முகவரி:

திரு. பி.பி. சிவராமன் (பிராந்திய விற்பனை மேலாளர்)
C/o. C.A.P.D. எண். 23, முதல் மெயின் ரோடு, மேற்கு ஜெனாய் நகர், சென்னை-600 030.

லைலெக்ஸ் உடன் உங்கள் பொதுவான எதிரியான பேன்களுக்கு எதிராக போராடுவதுடன், உங்கள் பண்டிகையையும் ஒளிமயமாக்குங்கள்.

- ஒரே முறை 10 நிமிடம் பயன்படுத்தினால் போதும்
- பேன்கள் மற்றும் முட்டைகளைக் கொல்லுகிறது
- கேசத்துக்கும் குழந்தைகளுக்கும் (2 வயதுக்கு மேற்பட்ட) பாதுகாப்பானது
- புத்துணர்ச்சிதரும் எலுமிச்சைநறுமணம்
- ஹேர் கண்டிஷனர் அடங்கியது • கிரீம் ரின்ஸ் பேஸ்





Gold Cross Research Lab.

Gr. Floor, Samarth Vihar, Opp. Shiv Mandir, Patharli Road, Dombivali (E), Pin-421201

Adtrenz/GC/MN/006

கண்ணாடியில் மூன்று லிங்கங்கள்

நாஸிக் என்றாலே கோவில்களின் ஊர் என்பது நாம் அறிந்ததே. நாஸிக்கிலிருந்து 26 கி.மீ. வடக்கில் சென்றால் நாம் த்ரயம்பகேஷ்வர் ஆலயத்தை அடைகிறோம்.

த்ரயம்பக்கில் இருக்கும் ஈஸ்வரன் ஜோதிர்லிங்கமாகக் காட்சியளிக்கிறார். ஒன்றல்ல இரண்டல்ல அழகாக மூன்று ஜோதிர்லிங்கங்களாக சுயம்புவாக காட்சியளிக்கும் பகவான், முக்கியமான பன்னிரண்டு ஜோதிர்லிங்கங்களில் இடம்பெறுகிறார்.

இந்த மூன்று அழகிய ஜோதிர்லிங்கங்கள் சுயம்புவாக காட்சியளிப்பதைப் பார்த்து வியந்து நிற்கும் நம்மை பூஜாரி அவர்கள் இன்னமும் வியப்பில் ஆழ்த்துகிறார். லிங்கங்களில் தங்கியிருக்கும் நீரை இறைத்து மேலே பார்க்கும்படி கூறுகிறார். மேலே பதித்திருக்கும் கண்ணாடியில் அழகாக மூன்று லிங்கங்கள் காணப்படுகின்றன. பூஜாரி அவர்கள் நமக்கு பிரம்மா, விஷ்ணு, சிவன் என்று இந்த லிங்கங்கள் கருதப்படுவதாக எடுத்துரைக்கிறார்.

கோவில் வானளாவி நிற்கிறது. கதிரவனின் வர்ணஜாலத்தில் சுவர்ணமாக ஜ்வலிக்கும் கோபுரம் கண்களைக் கவருகிறது. முதலில் சிறிய பிரகாரத்தில் ஒரு ப்ரம்மாண்டமான நந்தி நம்மை வரவேற்கிறது. நந்தியின் அழகை ரசிக்காமல் நம்மால் பெரிய கோவிலில் நுழைய முடியாது. அவ்வளவு நேர்த்தியான வேலைப்பாடு கண்ணைக் கவரும் அழகு. அடுத்த கோவிலில் நம் ஈஸ்வரன்



த்ரயம்பகேஸ்வரன் ஜோதிர்லிங்கங்களாக காட்சி அளிக்கிறார். பக்தர்களின் கூட்டம் ஜேஜே என்று இருக்கும். வரிசையில் போக வேண்டும். சாதாரணமான நாளிலேயே இப்படி என்றால் திங்கட்கிழமை கேட்க வேண்டாம். அது ஈச்வரனின் நாள் அல்லவோ!

கூட்டத்தோடு கூட்டமாக உள்ளே நுழைந்தால் பகவானைக் கீழே பாதாள அறையில்



எட்டிப் பார்ப்பது போல் பார்க்க வேண்டும். ஆனால் பூசாரியின் தயவால் நாம் பூமியிலிருக்கும் சுயம்புவாக வந்த மூன்று லிங்கங்களை அழகாகக் கண்ணாடியில் தரிசிக்க முடியும்.

இந்தக் கோவிலை மூன்றாவது பேஷ்வா கட்டியதாகவும் இதைக் கட்ட பத்து லட்சம் தங்க நாணயங்கள் தேவைப்பட்டதாகவும் இதை முழுதாகக் கட்டி முடிக்க இருபத்தோரு ஆண்டுகள் தேவைப்பட்டதாகவும் கூறுகிறார்கள்.

பன்னிரண்டு வருடத்திற்கு ஒருமுறை அங்கு கும்பாபிஷேகம் நடைபெறுகிறது. திங்கட்கிழமை மிகவும் விசேஷம்.

கோவிலைச் சுற்றிப் பார்த்து வெளியில் வந்தால் மனம் நிறைந்திருக்கிறது. சிற்ப வேலைப்



பாடுகளைப் பார்த்தால் 21 வருடம் ஒன்றும் அதிகமில்லையோ என்று தோன்ற வைக்கிறது.

பக்கத்திலேயே காயத்ரி அம்மன் கோவில். அதையும் தரிசிக்கும் பாக்கியம் நமக்குக் கிடைக்கிறது.

கோதாவரியின் உற்பத்தியே இந்த ஊரில் தான் என்று சரித்திரம் கூறுகிறது. இந்த இடத்தில் ஸ்ரீராமர், சீதாதேவி லக்ஷ்மணனுடன் ஆரண்யவாசம் செய்யும் போது தன் தந்தை மஹா ராஜா தசரதரின் சிராத்தத்தை கோதாவரி நதிக்கரையில் செய்ததாகக் கூறப்படுகிறது.

இப்பொழுதும் பக்தர்கள் பித்ரு சிரார்த்தம் இங்கு நதிக்கரையில் வந்து செய்கிறார்கள். ஸர்ப தோஷத்திலிருந்து நிவர்த்தி பெற இங்கே சிரார்த்தம் செய்கிறார்கள்.

— இந்திரா கணபதி

வெற்றிக்கு வழி

ஆம்! அதிர்ஷ்டமான பெயர் அமைத்தால் நீங்களும் கோடீஸ்வரர் ஆகலாம். பணம், பதவி, யாவும் கிட்டும். வெற்றி மேல் வெற்றிகளைக் குவிப்பீர்கள். இவ்வுலகில் அனுபவிக்கத் தக்க அனைத்து சுகபோகங்களையும் அனுபவிக்கலாம் என்று ஆணித்தரமாக அடித்துக் கூறுகிறார் கோவை மாவட்டம் அன்னூர் பு.புளியம்பட்டி அருகில் உள்ள கணுவக்கரையில் வசிக்கும் ஜோதிட விஞ்ஞானி கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ் அவர்கள். இவரது கருத்துக்கள் பின்வருமாறு:-

ஒரு மனிதனின் வெற்றிக்கும் தோல்விக்கும் மூலகாரணமாக இருப்பது பெயரும், கையெழுத்துமே ஆகும். ஒருவருடைய பெயரை முழுவதுமாக மாற்றத் தேவை இல்லை. சிறு திருத்தம் மட்டும் செய்தால் போதும். அதிர்ஷ்டப் பெயரால் மனித வாழ்வில் ஏற்படும் அனைத்துப் பிரச்சினைகளுக்கும் மிக நல்ல முறையில் தீர்வுகாண முடியும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் அமைக்க நியூமராலஜி, நேமாலஜி, சைன், தொழில் வசியம், சிக்னேச்சராலஜி பெயர் வசியம், ஆர்க் கோலஜி, கிரபாலஜி, ப்யூசராலஜி போன்ற 9 வகையான காரணி களையும் 12 வகையான இயக்கங்களையும் ஆதாரமாக வைத்து பெயர் சூட்டினால் பிரபலம் உண்டாகும். இது பூரணமாக விஞ் ஞானத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட சாஸ்திரமாகும். அதிர்ஷ் டப் பெயர் எண் சாஸ்திரப்படி முறையாகப் பெயரை மாற்றினால் உடனே அதிர்ஷ்டம் உண்டாகும்.

உங்கள் வெற்றிக்கு வழிகாட்டும்

ஜோதிட மாமேதை கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ்

நியூமராலஜி–நேமாலஜி–சைன்–தொழில் வசியம்

அதிர்ஷ்டப் பெயரை அமைத்துக் கொண்டால் அன்பான மனைவி (நல்ல மனைவி) அறிவுள்ள குழந்தைகள் வசதிமிக்க வீடு, வளமான தொழில், குறைவில்லாச் செல்வம் ஆரோக்கியமான உடல், இன்பகரமான வாழ்வு போன்ற அனைத்து அதிர்ஷ்டங்களையும் அள்ளித் தரும். தொழில் முடக்கம் வியாபார மந்தம் உத்தி யோகத்தில் இடையூறு, கணவன் மனைவி யர்க்கிடையே ஒற்றுமை இல்லாமை, செக்ஸ் கோளாறு, மனக்குழப்பம், போதைப் பொரு ளுக்கு அடிமை ஆகுதல், செய்வினை மாந்திரீக பாதிப்பு, தீய சக்தியால் பாதிப்பு திருமணத்தடை, குழந்தைபாக்கியம் இல் லாமை, முன்னேற்ற தடை, புகழ் இல்லாமை, மனநோய் போன்ற எண்ணற்ற வாழ்க்கைப் பிரச்சினைகளுக்கும் இக்கலையின் மூலம் நிரந்தரத் தீர்வு காண முடியும்.



பெயர் மாற்றத்தால் பெருஞ்செல்வர் ஆகலாம். பெயரை எந்த வயதிலும் அதிர்ஷ் டமாக மாற்றி வெற்றிகளைப் பெறலாம். முறையாகப் பெயர் அமைத்தால் முன்னேற்றம் உண்டாகும். தாங்களே பெயர் மாற்றி குழம்பி வாழ்வில் பெருந் துன்பத்தை அடைந்தவர்கள் ஏராளம். RAJINI KANT (ரஜினிகாந்த்) என்ற பெயரையோRAMBA (ரம்பா) என்ற பெயரையோ எல்லோருக் கும் வைக்க முடியாது. இது பொருந்தி வருபவர்களுக்கு மட்டுமே வைக்க வேண்டும். அப்போதுதான் அதிர்ஷ்டம் தரும்.

AJITH(அஜீத்) என்ற பெயரையும் SIMRAN(சிம்ரன்) என்ற பெயரையும் ஆய்வு செய்தால் இதில் வசியம் இருக்கும். யாருக்கு எந்தப் பெயர் பொருந்தும் என்று நன்கு ஆய்வு செய்து பெயர் அமைத்தால் அதிர்ஷ்டம் உண்டாகும். செய்கின்ற தொழில் எது வாக இருந்தாலும் அத் தொழிலில் வசியம் இருக்க வேண்டும். அப்படி தொழில் வசியம் இருந்தால்தான் தொழிலில் பெரும் பணம் சம்பாதிக்க முடியும்.

ஒரு மனிதனுக்கு விடாமுயற்சி, அயராத உழைப்பு, தர்ம குணம், தன்னம்பிக்கை போன்ற குணங்கள் இருந்தும் வாழ்வில் வெற்றி பெற முடியவில்லையெனில் அதிர்ஷ்டம் இல்லை என் பது நன்கு தெரிகிறது. இல்லாத அதிர்ஷ்டத்தை பெற இக்கலை வழிகாட்டும்.

வெற்றிபெற துடிப்பவர்களுக்கு இது ஒரு சிறந்த வழிகாட்டி யாகும். இதை பயன்படுத்துபவர்கள் அனைவரும் வெற்றியுடன் வாழலாம். என்னால் சவால்விட்டு நிரூபிக்க முடியும். இக்கலை யின் மூலம் எம்மிடம் அதிர்ஷ்டப் பெயர் அமைத்தவர்கள் அனை வரும் இன்று வெற்றி பெற்றுக் கொண்டிருக்கிறார்கள். உடலின் காந்த சக்தி உயிர்ப்பு சக்திக்கு தக்கவாறு பெயரையும் கையெழுத் தையும் அமைத்தால் அபரிமிதமான அதிர்ஷ்டங்கள் கிட்டும்.

எம்.ஜி.ஆர்., சிவாஜி கணேசன், ரஜினி காந்த், பாக்கியராஜ், விஜய், சூர்யா, குஷ்பு, ரம்பா, சிம்ரன், ரோஜா, விஜயகாந்த் போன்ற சினிமா துறையினர் களும் பெயர் மாற்றத்திற்குப் பின்பு பிரபலமானவர்களே ஆகும். பெயரில் வசியம் கோபு ராம்சம் இருக்க வேண்டும்.

அரசியலில் வெற்றி, சினிமாவில் புகழ், விளையாட்டில் சாதனை, தொழிலில் மேன்மை கிட்டும். அந்த கால இராஜராஜ சோழன், அக்பர், புத்தர், மகாவீரர், அசோ கர், பொற்கை பாண்டியன், நெப்போலியன், பாரதியார், பாரதிதாசன், கண்ணதாசன், இந்திராகாந்தி, வீரமா முனிவர், செல்வேல் சேரன், ஆதிசங்கரர், காஞ்சி பெரியவர் போன்றோரும் பெயர் மாற்றத்திற்குப் பின்பு பிரபலமானவர்களே ஆகும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் சாதாரண மனிதனை யும் பெரிய சாதனையாளராக ஆக்கக் கூடி யது. கையெழுத்தால் தலை எழுத்தை வெல் லலாம்.

ஆண்–பெண் எந்த தேதியில் பிறந்தவ ராக இருந்தாலும் அவர்கள் திருமணம் செய்த நாளின் கூட்டு எண், திருமணத் தேதி, மாதம், வருடம் மூன்றையும் கூட்டி வரும் எண் 2,4,5,7,8 வரும் நாளில் கண்டிப்பாக திருமணம் செய்யக் கூடாது. அப்படி செய்தால் சோதனைகளும், போராட்டங்களும் நடக்கும். இதி லிருந்து விடுபட மறு மாங்கல்ய பூஜை அதிர்ஷ்ட நாளில் செய்து கொண்டால் குடும்ப வாழ்க்கை சந்தோஷமுடனும், வெற்றியுடனும் இருக்கும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர், எண் சாஸ்திரம் எக்காலத்திலும் மாறாத சக்தி கொண்டது. பெயரையும் இடும் கையெழுத்தையும் வள மாக்கிக் கொண்டால் என்றென்றும் வெற்றிகள்தான். இக்கலை யின் மூலம் நான் சவால்விட்டு நிரூபித்துக் காட்டிய அறிவியல் விஞ்ஞான சாஸ்திரமாகும்.

இவர் எழுதிய (உலகின் No:1 நியூமராலஜி நூல்)

"அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம்"

என்னும் புத்தகத்தை வாங்கிப் படியுங்கள். எல்லா ஊர் புத்தக கடைகளிலும் கிடைக்கும். (தபால் மூலம் பெற ரூ. 300/- M.O. செய்யுங்கள். வெளிநாட்டினர் ரூ.1000/- அனுப்புங்கள்.)

அதிர்ஷ்ட விஞ்ஞான ஜோதிடர்

கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ் எம்.ஏ.,

நல்லாந்தோட்டம், கணுவக்கரை (அஞ்சல்),

புஞ்சைபுளியம்பட்டி (வழி) - 638 459.

கோவை மாவட்டம்.

போன்: (04254) 87258,

www.jothidaulagham.com

E-mail:ajetraj@md5.vsnl.net.in

நீங்களும் அதிர்ஷ்டம், புகழ், வெற்றி பெறலாம்.

குறுநாவல்

வீட்டு வசதி வாரியம் - முதனிலை சம்பளதாரர்களின் பிளாக். இரண்டாம் வரிசையில் பிரத்தியேக ஜோடனை விளக்குகளின் ஒளி மழையில் மிக அழகாக இருந்தது, அந்த மூலை வீடு.

ஆனால் உள்ளே ரசனைக்குறைவான காட்டு தர்பார். காதைக் கிழிக்கும் அந்தக் கூச்சல் தெருவில் போகிறவர்களைத் தேக்கி, திரும்பிப் பார்க்க வைத்தது.

காலையில் வெளியான பிளஸ் டூ முடிவு இளம் பெண் அர்ச்சனாவுக்கு சாதகமாக இல்லை. அதை ஏற்றுக் கொள்ளும் பக்குவம் பெற்றோருக்கு இல்லை.



இத்தனைக்கும் அவர்கள் படித்தவர்கள். சம்பளப் பட்டியலில் கையெழுத்திடும் உத்தியோக வர்க்கம். கோபாலன், அப்பா. அலுவலக அதிகாரி. கமலம், அம்மா. மேனிலைப் பள்ளி ஆசிரியை.

இருந்தும் பெற்ற பெண்ணின் பரீட்சை தோல்வியை அந்தப் பெற்றோர்களால் சகித்துக் கொள்ள முடியவில்லை.

கோபாலன் குமுறினான்.

"காலையில் ஆபீசுக்குள் நுழைந்ததும் முதல் வேலையாய் பியூனை விட்டு பேப்பர் வாங்கி வரச் சொன்னேன். 'நம்ம பாப்பாவுக்கெல்லாம் ரிசல்ட் பார்க்க வேண்டியதே இல்லே சார். பாஸ்தான்' என்று எத்தனை நம்பிக்கையோடு போனான். வரும்போது அவன் மூஞ்சி செத்து விட்டது."

"எனக்கு மட்டும் என்ன வாழ்ந்தது? என்னையும் ஸ்கூல்லே அப்படித்தான் கேட்டாங்க. டீச்சர் மகள் ஃபெயிலா... டீச்சர் மகள் ஃபெயிலா.. டீச்சர் வீட்டுப் பொண்ணு கோட்டடிச்சுட்டாளா... இப்படி ஆளாளுக்கு என் மானத்தை வாங்கிட்டாங்க."

"இவள் மேல் படிப்புக்காக எப்படியெல்லாம் கனவு கண்டேன். இப்படி மோசம் பண்ணிட்டாளே."

"காரணம் நீங்கதான்" முந்தானையை அக்குளில் இழுத்துப் பிடித்துக் கொண்டு கணவனைக் கோபமாய்ப் பார்த்தாள், கமலம்.

"நான் என்னடி பண்ணினேன்?"

"இந்த நாசமாப் போற டீ.வி.க்கு பூட்டுச் சாவி போடச் சொன்னேனே... போட்டீங்களா?"

"பூட்டினால் மட்டும் உன் பொண்ணுக்குத் திறக்கத் தெரியாதா? ஒரு தன்னடக்கம் வேணும்டி."

"அந்தக் கட்டுப்பாடுதான் இவளுக்கு இல்லாமல் போயிடுச்சே."

கதவோடு கதவாய்ப் பதுங்கிப் போன அர்ச்சனா தலைநிமிர்ந்தாள்.

"அம்மா..."

"என்னடி?"

"பப்ளிக் எக்ஸாம் டைம் டேபிள் வந்தப்புறம் நான் டீ.வி. போடறதில்லை அம்மா. நீங்கள் போட்டால்தான் டைவர்ஷனுக்காக கொஞ்சம் பார்ப்பேன்."

"பார்த்தீங்களா... அவள் பேசறதை. கடைசியிலே என் மீது பழி போடறாள். எல்லாம் நீங்கள் கொடுக்கற இடம்."

"ஏய்.. திரும்பத் திரும்ப என்கிட்டே பாய்ஞ்சே... கிழிச்சுடுவேன் கிழிச்சு.

ஆயிம் மகளும்

தமிழினியன்



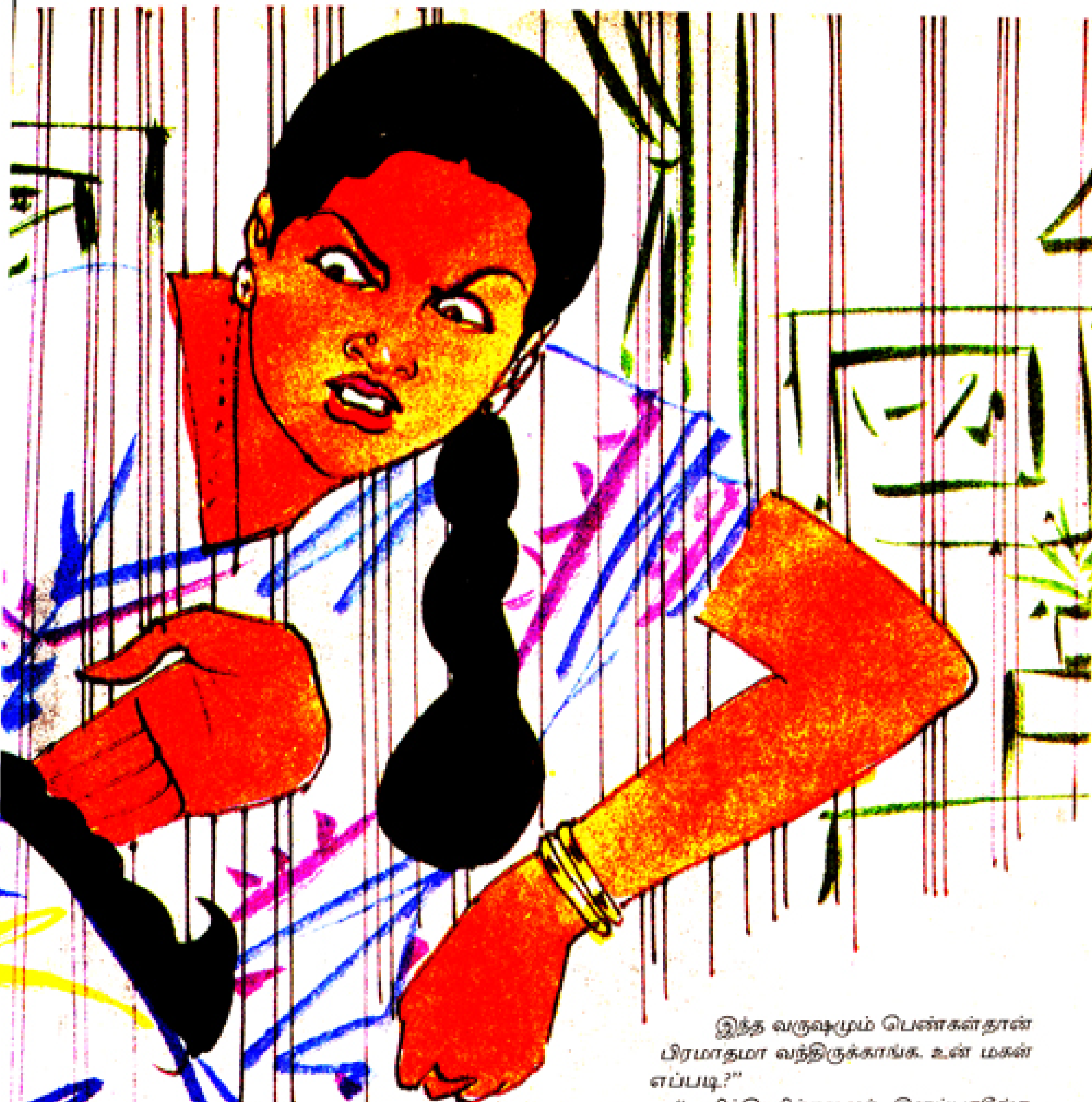
நாடகமா ஆடறீங்க?"

''நாக்கை அடக்குங்க. நான் எதுக்கு நடிக்கணும்?"

"பின்னே என்னடி? ரிவிஷன் டெஸ்டுனு அலைதிட்டு ஒரு ஞாயிற்றுக்கிழமை கூட விடாமல் ஸ்கூலுக்கு ஓடினியே. உன் மகளுக்கு ரிவிஷன் டெஸ்டு வைச்சியா?"

"ஏன்... ஏன் வைக்கலை? வீட்டிலே எல்லாம் நல்லாத்தானே ஆன்ஸர் பண்ணினாள். பரீட்சை ஹாலிலேதானே அவள் புத்தி மேயப் போயிடுச்சு."

"இல்லே... இல்லே... இந்தக் கழுதையை இப்படியே விட்டால் சரிப்படாது. கவனிக்கற விதத்திலே



கவனிக்கிறேன்."

மகன் என்றும் பாராமல் ஓங்கி அறையப் போனான், கோபால்.

அழைப்பு மணி குறுக்கிட்டது.

அப்பாவிடமிருந்து தப்பி அறைக்குள் மறைந்தாள், அர்ச்சனா.

வந்தவள் அம்புஜம்.

கமலத்துடன் பணிபுரியும் சக ஆசிரியை.

"இன்னிக்கு நான் லீவு கமலம். உன் பொண்ணு மார்க் தெரிஞ்சுகட்டுப் போகலாமென்று வந்தேன். இந்த வருஷமும் பெண்கள்தான் பிரமாதமா வந்திருக்காங்க. உன் மகன் எப்படி?"

"வயிற்றெரிச்சலைக் கிளப்பாதீங்க, டீச்சர்."

"ஏன்...?"

"அந்தக் கழுதை ஃபெயிலாயிட்டான்."

"ஃபெயிலா?" நம்ப முடியாமல் ஸ்தம்பித்தாள், அம்புஜம். "நல்லா படிக்கிறதாகச் சொன்னாயே."

"சொன்னேன். ஆனால் அத்தனையும் ஹம்பக். ராஸ்கல். படிக்கற மாதிரி ஜோடனை பண்ணியிருக்கா."

"அவன் எங்கே?"

"ஏய்... உன் டீச்சர் வந்திருக்காங்கடி."

அம்புஜம் அர்ச்சனாவின் தமிழ் டீச்சர். ஆனால் வெளியே வர வெட்கப்பட்டாள். அம்புஜத்தின் முன்னிலையில் அம்மா தன்னை ஏடாகூடமாக திட்டி விடுவாளோ என்ற அச்சம் அவளைத் தயங்க வைத்தது.

"பார்த்தீங்களா டீச்சர். எவ்வளவு நேரமா கூப்பிடுறேன். வர்றாளா பார்த்தீங்களா....

இப்படித்தான் எல்லாத்திலேயும் அடம். திமிர். கொழுப்பெடுத்து அலையறாள்."

"சரி கமலம். விடு. தோல்வின்னா யாருக்கும் வெட்கமாத்தான் இருக்கும். விட்டுத் தள்ளு."

அம்புஜம் விடைபெற்றுக் கொண்டாள்.

ஊரார் அடித்தால் உறவிடத்தில் சொல்லலாம். உறவே அடித்தால் யாரிடம் போய்ச் சொல்வது?

எப்போதோ கேட்ட பழைய பாட்டு. இப்போது அது தனக்காகப் பாடியதைப் போல் இருந்தது அர்ச்சனாவுக்கு.

அவளும் விடிய விடியத்தான் படித்தாள்.

மின்சாரம் தடைப்பட்டால் மெழுகுவர்த்தி. அதுவும் தீர்ந்தால் சிமினி விளக்கு. விடாமல் படித்தாளே. வெற்றிக் கனியை மிகச் சுலப மாய்த் தட்டி விடலாம் என்று நம்பினாளே...

பாவம். இயற்கை அவளுக்கு எமனாய் முளைத்து விட்டது.

பௌதீகம்தான் அவளுக்கு இனிப்பான பாடம். ஆனால் அவளைக் கவிழ்த்து விட்டது அதுதான்.

அன்றைக்குப் பார்த்து அவளுக்கு 'பீரியட்'.

அதிலும் பாருங்கள், ஒரு மாதம் 25 நாளா னால் பிறிதொரு மாதம் 20 நாள். மற்றொரு தடவை நாற்பது நாளாகத் தள்ளிப் போவதும் உண்டு. சமயா சமயங்களில் அடிவயிற்றில் வலி.

தேர்வு நாளன்று அவளைப் பழிவாங்கியது அதுதானே.

வெளியிலும் சொல்ல முடியாமல், வேத னையும் தாங்க மாட்டாமல் பரீட்சை ஹாலில் அவள்பட்ட பாடு. அம்மம்மா. மூன்று மணி நேரமும் வலியுடன் போராடி விட்டு கும்ப லோடு கும்பலாய் வெளியே வந்ததை இப் போது நினைத்தாலும் அவளுக்குக் குலை நடுங்கும். அன்றைக்கே தெரியும் இயற்பியல் ஊற்றி விட்டது என்று.

இன்றைக்கு அம்மா அதைத் தண்டோரா போடுகிறாள். தடி கொண்டு அடிக்கிறாள்.

தெரு முழுக்க அவள் தோல்வி தெரிந்து விட்டது. கிழடு கட்டைகள், விடலை மீசைகள், வீட்டு மாமிகள் எல்லாம் அவளை இளக்கார மாய்ப் பார்க்கும். ஏளனமாய்ப் பேசும்.

"இரட்டை ஜடை போட்டுக் கொண்டு, புத்தகம் அணைத்த மார்போடு ஜம்பமாய்ப் போனாளே... அத்தனையும் வெத்து வேட்டா..."

நரம்பில்லாத நாக்கு. எது வேண்டுமானா லும் பேசுவார்கள்.

தெருவில் நடக்க முடியாது.

ஏன் நடக்க வேண்டும். வேண்டாம்.

'நான் இனி யார் முகத்திலும் விழிக்கத் தயாராக இல்லை. எதையும் தாங்கிக் கொள் ளலாம். ஆனால் அவமானத்தைத் தாங்கிக்க முடியாது. அவமானம்தான் பெண்ணுக்குச் சத்துரு. வீதி நடுவே ஒருவன் தீண்டி விட்டான் என்று தீக்குளித்தாளே ஒரு மாணவி. ஆனால் நான் தீக்குளிக்க மாட்டேன். சடலம் அரு வறுப்பாகி விடும்...'

பொழுது விடிந்தது.

பையில் தொங்கிய பாக்கெட் பாலை எடுத்து வைத்து விட்டு, கல் மேடைக்கு வந்தாள் அர்ச்சனா.

பல் தீட்டப் பிடிக்கவில்லை. உயிர் வாழப் பிடிக்காத போது எதுதான் பிடிக்கும்?

"யம்மாவ்..."

அடுத்த வீட்டுக்கு வரும் வேலைக்காரி.

புறக்கடைப் பக்கம்தான் அவளுக்கு வழி. வாய்க்குள் குதப்பிக் கொண்டிருந்த வெற் றிலைக் கலவையை நன்றாக மென்று ஒரு துப்பு துப்பி விட்டு, மூங்கில் கதவைத் தள்ளிக் கொண்டு உள்ளே நுழைந்தாள்.

பத்துப் பாத்திரக் குவியலைப் பார்த்து முகம் சுளித்தாள்.

"கிளீனிங் பவுடர் பத்தாதும்மா. வேறே பாக் கெட் இருக்கா. இல்லேன்னா அப்படியே போட்டுட்டுப் போயிடுவேன்" என்று பய முறுத்தினாள்.

சுலோசனா சிரித்துக் கொண்டே வெளிப் பட்டாள். "அப்படிச் சொல்லாதேடி அம்மா. உனக்கில்லாத கிளீனிங் பவுடரா? நேத்து வாங்க மறந்துட்டேன். இன்னிக்கு சாயந்திரம் கட்டா யம் வாங்கி வச்சுடறேன். இப்ப இருக்கிறதை வச்சுட்டு ஒப்பேத்திடியம்மா..."

இந்த சுலோசனா மிகவும் அன்பானவள். யாராக இருந்தாலும் உரிய மரியாதையுடன் தான் பேசுவாள். ஐம்பது வயதைக் கடந்த முதிர்ச்சி. ஓர் அதிகாரியின் மனைவி என்ற கர்வம், வசதி... வாய்ப்பு... இப்படி எந்தவித அலட்டலும் இல்லாத எளிமை.

வேலைக்காரிக்குப் பதில் சொல்லி விட்டுத்



பொங்கல், கரைத்த மாவு தோசை போன்றவற்றிற்கு சீரகத்தை உள்ளங் கையில் வைத்து நன்றாக அழுத்தித் தேய்த்துப் போட்டால் மணம் இரட்டிப்பாக இருக்கும்.



திரும்பினாள், சுலோசனா.

"என்ன அர்ச்சனா. காலங்கார்த்தாலே கல் மேடையிலே வந்து உட்கார்ந்துட்டே. காப்பி குடிச்சுட்டியா?"

"இன்னும் இல்லை ஆன்ட்டி."

"நேற்று ராத்திரி ஒரே சத்தமா இருந்ததே. அம்மா திட்டினாங்களா?"

"ஆ... இல்லை ஆன்ட்டி."

"திட்டினால்தான் என்ன? பெத்தவங்க தானே. நம் நன்மைக்குத்தான் திட்டுவாங்க. இல்லையா?"

"ஆமாம். ஆமாம்."

"அடுப்பிலே பால் வச்சுட்டு வந்தேன். அப்புறமா பேசறேன்" மன்னிப்புக் கேட்கும் பாவனையுடன் அவசரமாய் உள்ளே ஓடினாள், சுலோசனா.

"ஏண்டி எருமை மாடு. பாலை வாங்கி வச்சுட்டு அங்கே என்னடி பண்ணுறே?"

கண் விழித்து வந்த அம்மாவின் அர்ச்சனை. அப்போதுதான் அர்ச்சனாவுக்கு பிரக்ஞை வந்தது. அம்மா எழுந்திருக்கும்போது காப்பி வாசனை அவள் முகத்தில் அடிக்க வேண்டும். நேற்று வரை அந்தப் பொறுப்பில் இம்மியும் தவறவில்லை அர்ச்சனா. ஆனால் இன்று...

அவசர அவசரமாய் ஓடிப் போய் ஸ்டவ் வைப் பொருத்தினாள் அவள்.

நேற்று முழுக்க சரியான ஆகாரம் இல்லை. ராத்திரி முழுக்கத் தூக்கம் இல்லை. உடம்பை என்னவோ செய்தது. நிற்கத் தெம்பில்லாமல், வீட்டுக்குள் உட்காரவும் பிடிக்கவில்லை. கவனம் சிதறியது.

அடுப்பில் பால் பொங்கி வழிந்தது.

"ஏண்டி, அடுப்பிலே பாலை வச்சுட்டு என்னடி கனா காண்றே?"

"ஓ... ஸாரிம்மா ஸாரி."

"என்னடி ஸாரி. பண்ணறதையும் பண்ணிட்டு ஸாரியா சொல்றே ஸாரி."

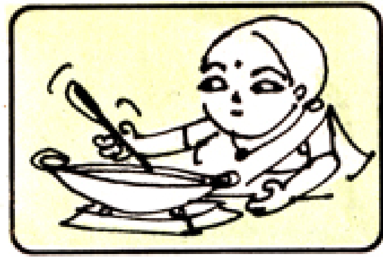
"அவளை ஏன் திட்டிட்டு இருக்கிறாய். எக்கேடாவது கெட்டு ஒழியட்டும். விட்டுட்டு வா" படுக்கை விட்டு எழுந்திருக்கும்போதே மனைவியோடு சேர்ந்து பின்பாட்டுப் பாடி னான், கோபாலன்.

ஒன்பது மணி.

ஏறு வெயிலின் உக்கிரம் உடம்பைத் தாக்கியது. சுரணையே இல்லாமல் கல் மேடை யில் உட்கார்ந்திருந்தாள், அர்ச்சனா.

உயிர் செத்தால்தானா? மனசு செத்தால் கூட உடம்பு சடலம்தான் போலும்.

"ஏண்டி இப்பவாச்சும் உள்ளே வர்றியா? இல்லே அங்கேயே உக்காந்து உயிரோட புதைஞ்சுடப் போறியா?"



வாணலியில் 2 ஸ்பூன் நல்லெண்ணெய் விட்டுக் காய்ந்ததும் 1 கப் நீரில் 3 – 4 ஸ்பூன் புளியோதரை மிக்ஸைக் கரைத்து ஊற்றி 2 நிமிடம் கொதிக்க விட்டுப் புளியோதரை செய்தால் சுவை அம்மாவின் புளிக்காய்ச்சலை ஞாபகப்படுத்தும்.



"எல்லாம் பாசாங்கு கமலம். எல்லா வேலையும்தான் நீ முடிச்சுட்டாயே. இனி வர்றதுக்கென்ன?"

"ஏய்... இட்லி இருக்குடி. ஆறு இட்லி.. காரச் சட்னி. எடுத்துக் கொட்டிக்க. என்னடி காதிலே விழுறதா?"

"விழாமல் என்ன... நாம் அந்தண்டை போனதும் ஆறு இட்லி என்ன இன்னொரு ஈடு கூட சுட்டுச் சாப்பிடுவாள். சரியான தீனிப் பண்டாரம். சை..."

அம்மாவும் அப்பாவும் வேலைக்குக் கிளம்பி விட்டார்கள். இனி சாயந்திரம் ஐந்து மணிக்குத்தான் அவர்கள் தலை தெரியும்.

உள்ளே வந்தாள், அர்ச்சனா.

அவள் உருண்டு புரண்ட வீடு. ஓடி விளையாடிய கூடம். ஒருநாள் ஓங்கி அடித்த பந்து ஜன்னல் கண்ணாடியைப் பதம் பார்க்க அம்மா அவள் காதைப் பதம் பார்த்து விட் டாள். அர்ச்சனா விரக்தியாய்ச் சிரித்தாள். இந்த அம்மாவுக்கு அப்போதிருந்தே நுனி மூக்கு கோபம்தான். எடுத்ததுமே கை ஓங்கி விடுவாள்.

மகேஷ்தான் எவ்வளவு அடிவாங்கி இருப்பான் அம்மாவிடம். பாவம்... ஐந்தாம் வகுப்பில் மஞ்சள் காமாலை அவனைக் கொன்று விட்டது. அவன் சடலத்தைப் போட்டுக் கொண்டு மார்பிலும் தலையிலும் மாறி மாறி அடித்துக் கொண்டு அம்மா மாலை மாலையாய்க் கண்ணீர் விட்டாள்.

அதைப் போல் இன்னொரு காட்சியை இந்த வீடு சந்திக்கப் போகிறது.

கட்டிலில் என்னைக் கிடத்துவார்கள்.

கண்மூடித்தனமான ஆத்திரத்தால் ஒரே ஒரு மகளையும் பறிகொடுத்து விட்டேனே என்று அம்மா அலறுவாள்.

அழட்டும். நன்றாக வேண்டும்.

தட்... தட்...

யாரோ கதவைத் தட்டினார்கள். இந்த நேரத்தில் யார்...

சுலோசனா மாமி.

"வாங்க ஆன்ட்டி."

"அம்மா இல்லையா?"

"இப்பத்தான் ஆன்ட்டி ஸ்கூலுக்குப் போனாங்க."

"அடடே..."

"ஏன் ஆன்ட்டி?"

"அம்மாவிடம் இந்த வருஷம் அட்மிஷன் பற்றிக் கேட்கணும்னு இருந்தேன். விட்டுட்டேனே. சரி... சாயந்திரம் கேட்டுக்கறேன். ஆமா... நீ டிபன் சாப்பிட்டியா?"

"ஓ- ஆயிடுச்சு."

"அப்படித்தான் இருக்கணும். அம்மா கோபிச்சுட்டாங்களே என்று சாப்பாட்டு மேலே கோபிக்கக் கூடாது... என்ன?"

"சரி ஆன்ட்டி."

சுலோசனா போனதும் அர்ச்சனா கேள்விக் குறியானாள். ஆன்ட்டிக்கு ஒரே மகன். அவனும் வேலையில் சேர்ந்து விட்டான். அட்மிஷன் யாருக்காக? ஒருவேளை சொந்தக்காரர் யாருக்கேனும் இருக்கலாமோ?

ஆமாம். ஆன்ட்டிக்குத்தான் ஊரெல்லாம் சொந்தமாயிற்றே. யாராவது கேட்டிருப்பார்கள்.

நோட்டுப் புத்தகத்திலிருந்து ஒரு காகிதம் கிழித்தாள், அர்ச்சனா.

'என் மரணத்துக்கு நான்தான் காரணம். வேறு யாரும் காரணம் அல்ல. பரீட்சை தோல்வியை என்னால் தாங்கிக் கொள்ள முடியவில்லை. ஆகவே இந்தத் தற்கொலை.'

சுருக்கமாக எழுதி முடித்தாள். அலமாரியில் சாமி படத்துக்கு முன்னால் வைத்துக் கும்பிட்டாள்.

2

'மூன்று தற்கொலை.

பெரம்பலூரில் ஒரு பையன். நாகர்கோயிலில் ஒரு பெண். சென்னையில் மற்றொரு பெண்.'

ஸ்டாஃப்ரூமில் செய்தித்தாள் வாசித்த கமலம் சிலிர்த்தாள். முகத்தில் திடீர்க் கவலை வரிகள்.

"ஏன்... கமலம் என்னாச்சு?" அதிர்ந்தாள் அருகிலிருந்த சக ஆசிரியை.

"எனக்குப் பயமா இருக்கு டீச்சர்."

"பயமா... எதுக்குப் பயம்?"

"பேப்பர் பார்த்தீங்களா? ரிசல்ட் வரலேன்னு மூணு பசங்க சூஸைடு பண்ணிட்டாங்க."

"அதனாலே..."

"அர்ச்சனாவும் அப்படி அவசரப்பட்டுடுவாளோன்னு..."

"பைத்தியம். யாரோ ரெண்டு பேர் அறியாத்தனமா நடந்துட்டா. எல்லாரும் அப்படி நடந்துக்குவாங்களா என்ன?"

"இல்லே டீச்சர். எனக்கென்னமோ அப்படி ஆயிடுமோன்னு ரொம்ப கலக்கமாய் இருக்கு. நாங்க ரொம்ப அவள திட்டிட்டோம்."

"ராத்திரி சாப்பிட்டாளா?"

"ஏதோ பேருக்கு கை நனைச்சாள்."

"இன்னிக்கு."

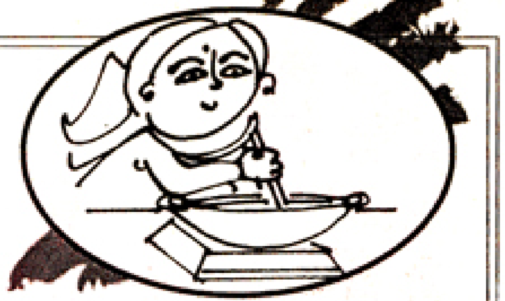
"இட்லி வச்சுட்டு வந்தேன். சாப்பிட்டாளா என்னன்னு தெரியல்லை."

"இங்கேதான் ரொம்பப் பேர் தப்புப் பண்ணிடறாங்க, கமலம்."

"என்ன டீச்சர்?"

"கோபத்திலே சாப்பாடு வேண்டான்னா அதை அப்படியே விட்டுறக் கூடாது. சமாதானப்படுத்தி சாப்பிட வைக்கணும். அப்படி நீ சமாதானப்படுத்தி அர்ச்சனா சாப்பிட்டிருந்தால் இப்ப நீ பயப்பட வேண்டிய அவசியமில்லை."

"நீங்கள் சொல்றது சரிதான் டீச்சர். அப்போதிருந்த கோபத்திலே அவளைச் சமாதானப்படுத்த மனசு இறங்கி வரல்லை."



பாகற்காயின் கசப்பை நீக்குவதற்காக காயை வேகவைத்து நீரை வடித்தால் காயின் கசப்போடு சத்துகளும் போய்விடும். எனவே பாகற்காயை நறுக்கி உப்பு, மஞ்சள் பொடி, வெல்லத்தூள், எலுமிச்சைச் சாறு விட்டுக் கலக்கி அரைமணி வைத்திருந்தால் கசப்பு காணாமல் போய்விடும்.



"அதுதான் ஈகோ. இப்ப நீ பயப்படுவதிலும் நியாயம் இருக்கு. முன்னெச்சரிக்கை நல்லதுதான்."

"தாங்க்யூ, டீச்சர்."

சீனியர் ஆசிரியைக்கு நன்றி சொல்லிவிட்டு தலைமை ஆசிரியை அறைக்கு விரைந்தாள், கமலம். அங்கேதான் தொலைபேசி இருந்தது.

"என்னங்க..... உங்களிடம் கொஞ்சம் அவசரமாப் பேசணும். ஸ்கூலுக்கு வர்றீங்களா?"

"என்ன விஷயம்?"

"அர்ச்சனா விஷயமாகத்தான்."

"அந்த ராஸ்கலுக்கு இப்பத்தான் செப்டம்பர் எழுத அப்ளிகேஷன் வாங்கிட்டு வரச் சொன்னேன். வேறென்ன?"

"அதில்லைங்க."

"பின்னே?"

"அர்ச்சனா அவசரப்பட்டு எதனாச்சும் பண்ணிக்குவாளோன்னு பயமா இருக்கு. இன்னிக்கு பேப்பரிலே கூட மூணு பேர் தற்கொலை பண்ணிட்டிருக்காங்க. எல்லாம் பரீட்சை தோல்விதான்."

"முட்டாள்... முட்டாள். ரோசம் மானம் உள்ளவங்கதான் தற்கொலை பண்ணிக்குவாங்க. உன் பொண்ணுக்குத்தான் அதெல்லாம் சுத்தமா இல்லையே."

"வேண்டாங்க. குழந்தையை அப்படி எல்லாம் இனி பேசாதீங்க."

"இங்க பாரு கமலம். அர்ச்சனா உன்னை விட தைரியசாலி. உன்னையும் என்னையும் சாப்பிட்டு ஏப்பம் விடற அளவுக்கு சாமர்த்தியம் இருக்கு. கேவலம் பரீட்சை ஃபெயிலானதுக்காக அந்த மாதிரி எக்ஸ்ட்ரீம் எண்டுக்கெல்லாம் அவள் போக மாட்டாள்."

"ஃபெயிலானதுக்காக அப்படி நடந்துக்க மாட்டாள் என்பதை நானும் நம்பறேன். ஆனால் நானும் நீங்களும் நேற்று அவளை வார்த்தையில் சுட்டுப் பொசுக்கிட்டோமே. அதை நினைச்சுத்தான் எனக்குப் பயமாய் இருக்கு. இளம் வயசு. எதுக்கும் துணிஞ்சுடுமே..."

"இப்ப என்ன பண்ணணுங்கறே?"

"வண்டியை எடுத்துட்டு வந்திங்கன்னா ரெண்டு பேருமா வீட்டுக்குப் போகலாம்: அர்ச்சனாவைப் பார்த்தால்தான் எனக்கு நல்ல மூச்சு வரும்."

சிறிது நேரம் ஃபோனில் அமைதி. பிறகு, "சரி, பர்மிஷன் போட்டுட்டு வர்றேன்..." என்றான்.

அண்ணாந்து பார்த்தாள், அர்ச்சனா.

கூரைத் தளத்தின் மூலையில் ஓர் இரும்புக் கொக்கி. அதுக்கு நேராக மேசையை இழுத்துப் போட்டுக் கொண்டாள். முக்காலி ஒன்றை அதன் மேல் வைத்து அதை உயரப்படுத்தினாள்.

புதுப் புடவை ஒன்றை எடுத்து ஒரு தலைப்பில் சுருக்கு முடிச்சு போட்டுக் கொண்டாள். இன்னொரு தலைப்பை கொக்கியில் கட்டி விடலாம். முக்காலியில் ஏறி கழுத்தில் சுருக்கை மாட்டிக் கொண்டு, முக்காலியைத் தட்டி விட்டால்...

முடிந்து விடும் கதை.

அர்ச்சனா மேசை மீது ஏறினாள்.

"அர்ச்சனா" மறுபடியும் சுலோசனாதான்.

அடக் கடவுளே. இந்த சண்டாள உலகம் சாகக் கூட விட மாட்டேன்கிறதே...

"அர்ச்சனா."

"தோ வந்துட்டேன் ஆன்ட்டி."

"ஊரிலே இருந்து உறவுக்காரர்கள் வந்திருக்காங்க. சமைக்கணும். தண்ணீர் பிடிச்சு வைக்கல்லை அர்ச்சனா. உங்கள் வீட்டுத் தொட்டியில் எப்போதும் தண்ணீர் இருக்குமே. இருக்கா?"

"ஓ."

பச்சை வாளியில் தண்ணீர் மொண்டு போனாள், சுலோசனா.

அர்ச்சனா கதவைச் சாத்தித் தாள் போட்டாள்.

மறுபடியும் குரல்.

"சார்... போஸ்ட்."

"ஜன்னல் வழியா போடுங்க."

"ரிஜிஸ்தர் தபால்மா."

அப்பாவுக்கு வழக்கமாய் வரும் ஷேர் வாரண்ட். கையெழுத்திட்டு வாங்கிக் கொண்டாள்.

'இனி யார் கூப்பிட்டாலும் சரி. கதவைத் திறக்கக் கூடாது' சங்கல்பத்துடன் கதவைச் சாத்த...

"மீட்டர் ரீடிங்."

வழக்கமாய் வரும் பெண். ஒடிசலாய்... சிவப்பாய்... ஆனால் வலது கையில் ஒரு பாண்டேஜ்.

"என்ன மேடம் கையில்?"

"போன வாரம் ஒரு வீட்டில் ரீடிங் எடுக்கறபோது மெயின் சுவிட்ச் ஒயர் டேமேஜா இருந்திருக்கு. தெரியாமல் கை வைச்சு ஷாக்கடிச்சுடுச்சு."

"ஐயோ பாவம். நல்லவேளை தப்பிச்சீங்க."

"என்னம்மா நல்லவேளை. பெண்ணாப் பிறந்தவள் இந்த உலகத்தில் இருக்கறதை விட சாகறதுதாம்மா நல்லது."

வேதனை மண்டிக் கிடந்தது அந்தப் பெண் மனத்தில்.

கேட்டால், சொல்வாள்தான்.

ஆனால், தன்னுடைய பிரச்னைக்குத் தீர்வு காண வேண்டிய இந்த அகால வேளையில் இன்னொருத்தியின் பிரச்னையைக் கேட்டு என்ன ஆகப் போகிறது?

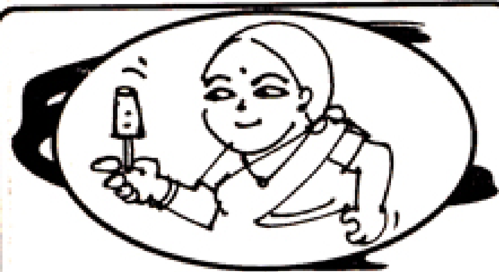
கமலத்துக்கு நிலைகொள்ளவில்லை.

ஸ்டாஃப் ரூமில் எல்லோரும் வகுப்புக்குப் போய் விட்டார்கள். அவள் மட்டும்தான் இருந்தாள்.

எங்கே இருந்தாள்?

தரிப்பிடம் கொள்ளாமல், எழுந்து வராந்தாவுக்குப் போவதும் வருவதுமாகத் தவித்தாள். அசரீரி குரல் ஒன்று 'அர்ச்சனாவுக்கு ஆபத்து' என்று அலறிக் கொண்டேயிருந்தது. கணவன் வருகைக்காக தவியாய்த் தவித்தாள்.

தூக்கு சேலையை கழுத்தில் மாட்டு முன் இறுதியாய் ஒருதரம் அம்மாவை நினைத்தாள்



2 கப் பால்கோவா, 1 கப் பால், 1 கப் சர்க்கரை சேர்த்து மிக்ஸியில் ஒரு சுற்று சுற்றி இட்லி மாவு பதத்தில் எடுத்து குங்குமப் பூ, சன்னமாக நறுக்கிய பாதாம், முந்திரி, பிஸ்தா சேர்த்து சில மணி நேரங்கள் ஃப்ரீசரில் வைத்திருந்தால் கூல் குல்பி ரெடி





உ

ஸ்ரீ ராம ஜெயம்

ஸ்ரீ விகநஸமஹாகுரவே நம:



ஸ்ரீ சுதர்ஸன மஹா யக்ஞ்ய கமிட்டி.

Old No.5, New No.32, கேசவபெருமாள் சன்னதிதெரு,

மைலாப்பூர். சென்னை – 600 004. போன்: 4610179

"ஸ்ரீ லக்ஷ்மி குபேர தனாகர்ஷண மஹா யக்ஞ்யம்"

(1 லக்ஷம் ஆவர்த்தி)

20.11.2000, திங்கள் கிழமை முதல் 24.11.2000 வெள்ளிக் கிழமை முடிய

யக்ஞ்யம் நடை பெரும் இடம்:

T.V.R. சுப்பு செட்டி வசந்த மண்டபம்,

No. 14, மேற்கு சித்ர குளம் தெரு, மைலாப்பூர், சென்னை – 4.

மஹாயக்ஞ்யம் நடைபெறும் நேரம்:–

20.11.2000 மாலை 6 மணி முதல் 9 மணி வரை, 21.11.2000 முதல் 24.11.2000

காலை 8 மணி முதல் 11.30 மணி வரை, மாலை 6 மணி முதல் 9 மணி வரை

24.11.2000 மஹாபூர்ணாஹுதி: (பகல்) 12.30

மாலை 5.00மணி: 108 மஹாலக்ஷ்மி திருவிளக்கு பூஜை.

ரூ. 100/- செலுத்துபவர்களுக்கு	:	ஸ்ரீ மஹா லக்ஷ்மி டாலர்.
ரூ. 250/- செலுத்துபவர்களுக்கு	:	ஸ்ரீ சக்ரம் பொருந்திய ஸ்ரீ மஹாலக்ஷ்மி பெரிய காசு.
ரூ. 500/- செலுத்துபவர்களுக்கு	:	ஸ்ரீ லக்ஷ்மி குபேர தனாகர்ஷண யந்திரமும், ஸ்ரீ சக்ரம் பொருந்திய ஸ்ரீ மஹா லக்ஷ்மி காசு.
ரூ. 1000/- செலுத்துபவர்களுக்கு	:	ஸ்ரீ மஹா லக்ஷ்மி திருவிளக்கு, ஸ்ரீ லக்ஷ்மி குபேரதனாகர்ஷண யந்திரம், ஸ்ரீசக்ரம் பொருந்திய ஸ்ரீமஹா லக்ஷ்மி காசு.
ரூ. 2000/- செலுத்துபவர்களுக்கு	:	1 கிராம் தங்க லக்ஷ்மி காசு, ஸ்ரீ லக்ஷ்மி குபேர தனாகர்ஷண யந்திரம், ஸ்ரீ மஹா லக்ஷ்மி திருவிளக்கு, ஸ்ரீ சக்ரம் ஸ்ரீ மஹாலக்ஷ்மி காசு.
ரூ. 5000/- செலுத்தினால்	:	யாக சாலையில் மஹா சங்கல்பம். 2 கிராம் தங்க லக்ஷ்மி டாலர் ஸ்ரீ லக்ஷ்மி குபேர தனாகர்ஷண யந்திரம், ஸ்ரீ சக்ரம் பொருந்திய ஸ்ரீலக்ஷ்மி காசு, யாகம் முடிந்தவுடன் கும்பதீர்த்தம் சேர்க்கப்படும். மற்றும் ஸ்ரீ மஹா லக்ஷ்மி திருவிளக்கு வழங்கப்படும்

மிக மிக முக்கியமாக M.O.,D.D அனுப்பும் பக்தர்கள் தங்கள் பெயர், விலாசம் மிக விவரமாக கேப்பிட்டல் எழுத்தில் எழுதவும். (பெயர், வீட்டு நெம்பர், தெரு, ஊர், போஸ்டு தாலுக்கா, ஜில்லா, பின்கோடு.)

M.O.,D.D அனுப்பும் அட்ரஸ்.

"ஸ்ரீ சுதர்ஸண மஹா யக்ஞ்ய கமிட்டி"

S. ஸ்ரீரங்கராஜ பட்டாசாரியார்,

Old No.5, New No.32, கேசவபெருமாள் சன்னதிதெரு,

மைலாப்பூர், சென்னை – 600 004. போன்: 4610179

இங்ஙனம்

ஸ்ரீ சுதர்ஸண மஹாயக்ஞ்ய கமிட்டி

S. ஸ்ரீரங்கராஜ பட்டாசாரியார்

T. சம்பத்குமார், M. பிரவின்குமார்

V. நந்தகுமார், T. சுதர்ஸன்

ஸ்ரீ லக்ஷ்மி குபேர தனாகர்ஷண மஹாயக்ஞ்யம் டிக்கட் கிடைக்கும் இடம்:

S.ஸ்ரீரங்கராஜ பட்டாசாரியார்,

Old No.5, New No.32, கேசவபெருமாள் சன்னதிதெரு, மைலாப்பூர்,

சென்னை – 600 004. போன்: 4610179

அர்ச்சனா.

'அம்மா என்னை மன்னிச்சுடு. என்னைப் பெறுவதற்கு நீ எத்தனை சிரமப்பட்டிருப்பாய். நடக்க மாட்டாமல், உட்கார முடியாமல் படுக்க இயலாமல் எத்தனை நாட்கள்... எத்தனை இரவுகள்... நினைத்தால் உடம்பு சிலிர்க்கிறது, தாயே.

அப்படிப் பொறுத்தாளும் பூமியான நீயே, கேவலம் பரீட்சைத் தோல்விக்காக என்னைப் பாடாய்ப்படுத்தி விட்டாயே. ஒரு வார்த்தை— எதில் ஃபெயில்... எப்படி ஆகி இருக்கும் என்று அன்பாய் ஆதரவாய் கேட்டிருந்தால் எனக்கு எத்தனை மகிழ்ச்சியாய் இருந்திருக்கும்.

நான் ஏதோ வேண்டுமென்றே ஃபெயிலானது போல் அல்லவா அப்பாவும் நீயும் பழி பேசினீர்கள்.

பரீட்சை தோல்வியால் துவண்டு போன என் மனம் உங்கள் இருவரின் ஆத்திரத்திலும் ஆங்காரத்திலும் ரணமாகி விட்டதே.

ஆனாலும் அம்மா உன் மீது எனக்குக் கோபம் இல்லை. நான் உன்னை நேசிக்கிறேன். என்னை நீ ஒழிந்து போகச் சொன்னாலும் எனக்கு உன் மீதான பாசம் அன்பு கொஞ்சமும் குறையவில்லை.

இப்போது என் வருத்தமெல்லாம் உங்களைச் சோகத்தில் ஆழ்த்தி விட்டுப் போகிறேன் என்பதுதான். சோகத்தின் கவடு மறைய வேண்டுமானால் என் மீதான ஆத்திரத் தீ உனக்குக் குறையாமல் இருக்க வேண்டும். உனக்கு எது செளகரியமோ எனக்குத் தெரியவில்லை.

வருகிறேன்.

உன் கன்னி மகளின் கடைசி வணக்கம்.

3

"அர்ச்சனா... அர்ச்சனா... ஒரு நிமிஷம் கதவைத் திற. உனக்கு ஒரு சர்ப்பிரைஸ் கொண்டு வந்திருக்கேன்."

'சேச்சேச்சே... என்ன இந்த சுலோசனா ஆன்ட்டி இன்னிக்கு இந்த மாதிரி அட்டூழியம் பண்ணறாங்க...'

மகா எரிச்சலுடன் வந்து கதவைத் திறந்தாள் அர்ச்சனா.

"நீ பிரியமா சாப்பிடுவியே... பனங்கிழங்கு. ஊரிலே இருந்து கொண்டு வந்திருக்காங்க. உனக்கு பத்துக் கிழங்கு எடுத்து வந்தேன்."

பனங்கிழங்கு கட்டை சிரித்துக் கொண்டே கொடுத்தாள் சுலோசனா.

"ரொம்ப தாங்க்ஸ் மாமி. ஒரு உபகாரம் பண்ணுங்களேன்."

"உனக்கில்லாத உதவியாச் சொல்லு."

"நான் கொஞ்சம் தூங்கினால் தேவலாம். ஒன்பது மணியிலேயிருந்து முயற்சி பண்ணுறேன். மணி இப்ப பதினொன்றரை ஆகுது. ஒன்னு மாத்தி ஒன்னா வந்து டிஸ்டர்ப் பண்ணிட்டே இருக்காங்க..."

"ஏன் அர்ச்சனா கத்தி வனைக்கிறே. நான்தான் உனக்கு இப்ப இடைஞ்சலா இருக்கிறேன். அதைத்தானே சொல்ல வர்றே. மன்னிச்சுடு. இனி பிராமிஸா வர மாட்டேன். இப்பவும் கூட நான் வந்திருக்க மாட்டேன் தான். ஆனால் இந்தப் பனங்கிழங்கு என்னை இழுத்து வந்துடுச்சு. அடுத்த வீட்டுப் பசங்கள் வந்தால் ஆளுக்கு ரெண்டா காலி பண்ணிடுவாங்க. அதனாலேதான் உனக்கு முதலிலேயே எடுத்து வந்துட்டேன். இனி நீ கூப்பிட்டாலும் நான் வர மாட்டேன்டி அம்மா. தூங்கு... நல்லாத் தூங்கு. நான் வர்றேன்..." திரும்பி நடந்தாள் சுலோசனா.

அவளுக்கு நன்றி கூட சொல்லத் தோன்றாமல் அவளையே பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள், அர்ச்சனா.

மாமிக்குத்தான் என் மீது எத்தனை பிரியம். எப்போதோ நான் பனங்கிழங்கு தின்றதைப் பார்த்திருக்கிறாள். அதை ஞாபகத்தில் வைத்திருந்து இப்போது கொடுத்து விட்டுப் போகிறாள்.

பனங்கிழங்கு மிகச் சாதாரண வஸ்துதான். ஆனால் அதில் பொதிந்திருக்கும் அன்பு. இத்தனை அன்பான உலகில் வாழ எனக்குக் கொடுத்து வைக்கவில்லையே...

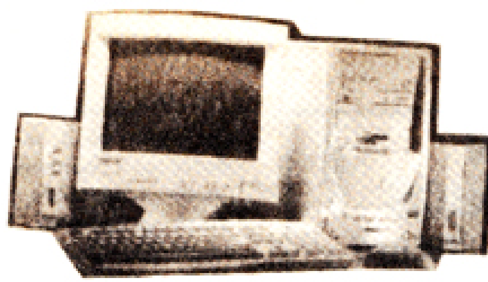
இப்போது முன்பிருந்ததை விட அதிக தைரியம் வந்து விட்டது. தன் மரணத்துக்குப் பின் நடக்க வேண்டிய சகல விஷயங்களையும் செய்து முடித்து விட்டதாக திருப்தி அடைந்தாள்.

அதோ... மரணம் அவளுக்காகக் காத்திருந்தது. அதை அரவணைத்துக் கொள்ள அவள் தயாராகி விட்டாள். தீர்க்கமாகவும் திடமாகவும் மேசை மீது ஏறினாள்.



குழம்பு, ரசம் போன்றவற்றை ருசி பார்க்கும் போது சிறிதளவு சாதத்துடன் கலந்து ருசி பார்த்தால் சரியான அளவு உப்பு, காரம் தெரியும்.

- பத்மஜா ராமகோபால்.



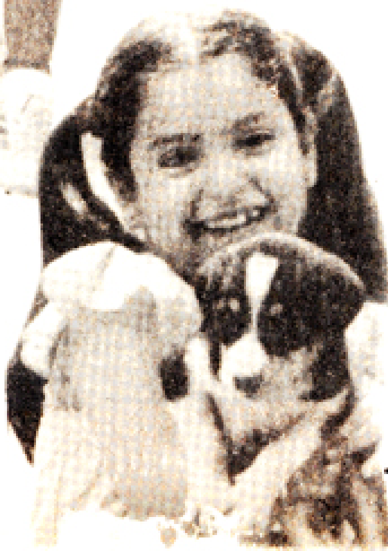
மங்கையர் மலர் டிசம்பர் 2000

புதுமைச் (இரட்டைச்) சிறப்பிதழ்

'மெகா பரிசுப்' போட்டி மட்டுமல்ல, அடுத்த இதழ் இரட்டைச் சிறப்பிதழாகவும் மலருகிறது! வரப் போகும் புத்தாயிரம் ஆண்டில் என்னென்ன புதுமைகளோ! நல்லதும் தீயதுமாக நிறைய இருக்கின்றனவே!



- மருத்துவம்
- கல்வி
- கம்ப்யூட்டர்
- இன்னும்.... இன்னும்....



நீங்கள் கண்ட, கேள்விப்பட்ட புதுமை விஷயங்களையும் எழுதியனுப்புங்கள்! ஒருவருக்கொருவர் தெரிந்து கொள்ளலாமே!

'கடவுளே... என் மகளுக்கு எந்த ஒரு ஆபத்தும் வரக் கூடாது. பிள்ளையாரப்பா, நீதான் என் பெண்ணைக் காப்பாற்றணும். ஒரே பெண். வாய்க் கொழுப்பிலே ஏதேதோ பேசிட்டேன். தப்புத்தான். அதுக்காக எனக்கு என்ன வானாலும் தண்டனை கொடு. என் மகளை ஏதும் பண்ணிடாதே ஈஸ்வரா.'

கண்கலங்கினாள், கணவருடன் ஸ்கூட்டரில் வந்து கொண்டிருந்த கமலா.

இவர்களைக் கடந்து சென்ற ஒரு டாக்ஸி நின்று ஹாரன் அடித்தது. கோபாலனும் ஸ்கூட்டரை நிறுத்தினான். டாக்ஸி ரிவர்ஸில் வர இவனுடைய நண்பன் நந்தகோபால் எட்டிப் பார்த்தான்.

"ஹலவ்வார் யூ நந்தகோபால் எப்படி இருக்கிறீங்க? வீட்டிலே எல்லாம் சௌக்கியமா? ரொம்ப நாளாச்சே உங்களோடு பேசி. ஊருக்குப் போறீங்களா?" என்றான் கோபால்.

"அதெல்லாம் அப்புறம் பேசுவோம். இப்ப ஒரு அவசர விஷயமா போறேன். உங்க வீட்டு வாசலிலே ஒரே கும்பலா இருக்கு. என்னன்னு தெரியல்லை. என் அப்பாவுக்கு மைல்ட் அட்டாக். டாக்சி வச்சு ஆஸ்பத்திரிக்குப் போறோம். வர்ற வழியிலே பார்த்தேன். அவசரமா வந்ததாலே விசாரிக்க முடியல்லை."

கோபாலனின் கை விரல்கள் வெடவெடத்தன. கமலம் அழ ஆரம்பித்தாள்.

கடைசியில் கமலம் பயந்தது போல் நடந்தே விட்டதா? அப்படி நடந்திருந்தால்...? கோபாலன் வேகமாக ஸ்கூட்டரை ஸ்டார்ட் செய்ய கமலம் அழுதபடி தொற்றிக் கொண்டாள்.

3

வீட்டு வாசலில் கூட்டம் திரண்டிருந்தது. கூடி இருந்த அனைவருமே ஹவுசிங்



தேங்காய் பர்பி செய்யும் பொழுது, சிறிது முந்திரி பருப்பு, பாதாம் பருப்பு இரண்டையும் ஊறவைத்துத் தேங்காயுடன் மிக்ஸியில் அரைத்து விட்டு பர்பி செய்து பாருங்கள். மிகவும் நன்றாக இருக்கும். வில்லைகள் போட்டாலும் தேங்காய் உதிராமல் இருக்கும்.

– சுமதி செங்குட்டுவன்.

யூனிட்டில் குடி இருப்பவர்கள்தான். பயமும், பரபரப்புமாக நின்று கொண்டிருந்தார்கள்.

"ஐயோ... என் மகளே... என்னம்மா ஆச்சு உனக்கு?"

ஸ்கூட்டரை உதறி விட்டு அலறிக் கொண்டே வீட்டுப் படி ஏறினார்கள் கமலமும், கோபாலனும்.

வீடு விரியத் திறந்திருந்தது.

உள்ளே அர்ச்சனா –

உயிரோடு நின்று கொண்டிருந்தாள்!

"மகளே... என் கண்ணே... நல்லபடியா இருக்கிறாயாம்மா?"

ஓடோடி வந்து கட்டி அணைத்துக் கொண்டாள், அர்ச்சனாவை. உச்சி மோந்தாள். அர்ச்சனாவின் மூக்கு, கண், கன்னம், காது, உதடு, நெற்றி ஒவ்வொரு அங்கமாகத் தொட்டுத் தொட்டு மகிழ்ந்தாள்.

"என்னை மன்னிச்சுடும்மா, கண்ணு. உன்னை வாய்க்கு வந்தபடி திட்டிட்டு... இன்னிக்கு நான்பட்ட அவஸ்தை... செத்துப் பிழைச்சேன். ஜென்மத்துக்கும் போதும்மா இந்த கஷ்டம்."

"ஆமாம்மா... ஏதோ ஆத்திரத்திலே பேசிட்டோமே தவிர... அப்புறம் ஏன்தான் அப்படி நடந்துட்டோமோ என்று மனசுக்கு ரொம்ப வேதனையாப் போச்சு அர்ச்சனா..." என்றான், கோபாலன்.

"மனசுலே ஒண்ணும் வச்சுக்காமல் எங்களை மன்னிச்சுடுடி கண்ணு."

அர்ச்சனாவின் கைகளைப் பற்றிக் கொண்டு கெஞ்சினாள், கமலம்.

அர்ச்சனாவுக்கு ஒரே ஆச்சரியம்.

காலையில் அத்தனை எரிச்சலும் கசப்பு மாய்ப் போன பெற்றோர்களா இவர்கள்? இந்த மூன்று மணி நேரத்தில் இவர்களை இப்படி பசு போல் பணிய வைத்த சக்தி எது?

அது புரியாமல் தற்கொலை செய்து கொள்ள இருந்தேனே?

பெரியவர்கள் இசைகேடாக திட்டியது முட்டாள்தனமென்றால், அதற்காக ரோசப் பட்டு உயிரை மாய்த்துக் கொள்வதும் முட்டாள்தனம்தானே?

எப்படியோ அந்த ஆபத்திலிருந்து நான் தப்பி விட்டேன். அதற்குக் காரணம் சுலோசனா மாமியின் குறுக்கீடுகள்தான் என் இறுதி யாத்திரையை தள்ளிப் போட்டுக் கொண்டே வந்தது.

அவள் மீது அப்போது எனக்குத் தாங்க முடியாத ஆத்திரம். இப்போது ஆன்ட்டிதான் எனக்கு தெய்வம். அதோ... பாம்பை அடிக்க வந்த கூட்டத்தை நன்றி சொல்லி அனுப்பி விட்டு மெள்ள மெள்ள வருகிறாள், சுலோசனா மாமி.

"வாங்க ஆன்ட்டி..." என்று அர்ச்சனா

Sunny

புன்னகைக்க –

''வாங்க அக்கா...'' என்று கமலம் கைகூப்பினாள்.

"என்ன இன்னிக்கு சீக்கிரம் வந்துட்டீங்க, டீச்சர். ஸ்கூல் பாதி நேரம் லீவா..." சன்னமான குரல். புன்னகை முகம். தோழமைப் பார்வையுடன் சோபாவில் வந்து அமர்ந்தாள், சுலோசனா.

"இல்லே அக்கா.. அதாவது... அர்ச்சனாவை நினைத்து பயந்துதான் நானும் அவரும் இப்ப அவசரமா ஓடி வந்தோம்."

"இந்த மாதிரியான பயம் எல்லா பெற்றோருக்கும் இருக்க வேண்டும், டீச்சர். இருந்துட்டால் சின்னஞ்சிறுகள் அகாலமாய்ச் செத்துப் போகும் அவலம் பெருமளவு குறைஞ்சு போயிடும்."

"ஆனால் என் விஷயத்திலே உங்கள் பங்குதான் ஆன்ட்டி மிகவும் முக்கியம்" என்றாள், அர்ச்சனா.

"என் பங்கா..." அர்த்தத்துடன் சிரித்தாள், சுலோசனா.

"நீங்கள் யதார்த்தமாய் அடிக்கடி வந்து கதவு தட்டிக் கூப்பிடாவிட்டால் பத்து மணிக்கே என் கதை முடிந்து போய் இருக்குமே... ஆன்ட்டி."

சுலோசனா மீண்டும் முறுவலித்தாள்.

"அதெல்லாம் யதார்த்தமோ... தற்செயலோ அல்ல அர்ச்சனா... வேண்டுமென்றேதான் அப்படி டிஸ்டர்ப் பண்ணினேன்."

கமலம் விழித்தாள். ''எனக்கு நீங்கள் பேசறது எதுவுமே புரியல்லை."

''சொல்றேன்'' தாயையும் மகளையும் பரிவுடன் பார்த்துக் கொண்டே பேசினாள், சுலோசனா.

"பக்கத்து வீடென்பது ஊர்க்கதை பேசவும், உப்புப் புளி கொடுத்து வாங்க மட்டும் இல்லை. அது அடுத்தவங்க உயிருக்கும், உடைமைக்கும் பாதுகாப்பாகவும் இருக்கணும். நேற்றைக்கும் சரி... இன்னிக்கும் சரி... அர்ச்சனாவை நீங்கள் கரித்துக் கொட்டியது எல்லாம் கேட்டுக் கொண்டுதான் இருந்தேன். அர்ச்சனா பரீட்சை பாசாகணும் என்றுதான் அக்கறையோடு படித்தாள். ஆனால் அவள் பேட் லக்... ஃபெயிலா யிட்டாள். அதுக்கு என்ன பண்ண முடியும்? நீங்கள் ஒரு டீச்சர். பிள்ளைகளின் மனநிலை உங்களுக்கு நல்லாவே புரியும். வீட்டுக்காரரும் ஒரு ஆபீசர். இருந்தும் ஒரு வயசுப் பொண்ணை வரம்பு மீறி திட்டுறீங்களேன்னு நான் ரொம்பவும் ஆதங்கப்பட்டேன். ரியாக்ஷன் என்னாகுமோன்னு பயந்தேன். ஏனென்றால் –

நீங்கள் வீட்டை விட்டுப் போன பிறகு அர்ச்சனா மட்டும் தனியே இருப்பாள். தனிமை மிகவும் ஆபத்தானது. தகாத காரியங்களைச் செய்ய தைரியப்படுத்திடும். அதை எண்ணித்தான் அர்ச்சனாவை அடிக்கடி உபத்திரவப்படுத்தினேன். அடிக்கடி குறுக்கிட்டால் அவள் முயற்சி தடைப்படும். அதனால் அசம்பாவிதம் நடப்பதைத் தவிர்க்கலாம். அல்லது தள்ளிப் போகலாம் அல்லவா...?"

"பாம்பு... பாம்பு... என்று கூச்சல் போட்டீர்களே... அதுவும் கூட...'' பிரமையுடன் குறுக்கிட்டாள், அர்ச்சனா.

"நாடகம்தான். நான் உனக்குப் பனங்கிழங்கு கொண்டு வரும்போதே உன் முகம் சரியில்லை. கோபத்துடன் பார்த்தாய். அதற்கு மேல் மறுபடியும் கதவைத் தட்டுவது மரியாதை இல்லை. வெளியில் இருந்தபடி உன்னைத் தொந்தரவு பண்ண வழி யோசித்தேன். உடனே பாம்பு ஒன்று உங்கள் வீட்டுக்குள் ஓடியதாக வாசலில் நின்று அலறினேன். நான் போட்ட கூச்சலில் தெருவே திரண்டு விட்டது. சற்று நேரத்தில் நீயே வந்து கதவு திறந்து விட்டாய்."

''ஆமாம் ஆன்ட்டி. வீட்டு வாசலில் திமர்னு கூக்குரல் கேட்டதும் எனக்கு ஒண்ணுமே புரியல்லை. கதவை உடைத்துக் கொண்டு கும்பல் உள்ளே வந்துட்டால் தொண்டைக்கும் வாய்க்குமாய் உயிர் இருக்கும் போது என்னைக் காப்பாற்றி விடுவார்களோ என்ற பயம் வந்தது. அதனால் அப்புறம் முயற்சி பண்ணலாம் என்று கழுத்தில் மாட்டிய தூக்குக் கயிறை எடுத்து விட்டு வந்து கதவைத் திறந்தேன்."

சுலோசனா சொன்னதைக் கேட்டு சிலையாய்ச் சமைந்து போனாள் கமலம். சற்றைக்கெல்லாம் பிரமையிலிருந்து விடுபட்டு பெருமூச்செறிந்தாள்.

"எல்லாம் ஏதோ டீவி. சீரியல் பார்க்கற மாதிரி ஆச்சரியமா இருக்கு அக்கா. விளையாட்டுப் போல ஏதேதோ செய்து என் மகளின் விலைமதிக்க முடியாத உயிரைக் காப்பாற்றிக் கொடுத்திட்டீங்க. உங்களுக்கு வார்த்தையால் எப்படி நன்றி சொல்றதுன்னே தெரியல்லை..." நாத்தழுதழுத்தாள் கமலம்.

"அதெல்லாம் ஒண்ணும் வேணாம் டீச்சர். மனிதர்கள் அவசரப்படறதும் ஆத்திரப்படறதும் சகஜம். ஆனால் அதிலிருந்து நாம் பாடம் கற்றுக் கொள்வதுதான் ரொம்ப ரொம்ப முக்கியம். இப்ப நீங்கள் அதை உணர்ந்திட்டீங்க. அசட்டுத்தனமா முடிவெடுத்த அர்ச்சனாவும் உயிர் பிழைச்சுட்டாள். இனிமேலாவது பெற்ற குழந்தைகளின் அருமையைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்."

சுலோசனா விடைபெற்றுக் கொண்டாள்.

(முற்றும்)

பரிகாரம் தேடிய கவிதை



காலை ஒன்பது மணியளவில் வழக்கமாக அலுவலகத்திற்குச் சென்றவனுக்கு மதியம் இரண்டு மணி வரை நல்ல உடல்நிலை இருந்தது. இரண்டு மணிக்கு மேல் இடது கால் பாதங்கள் நனைந்திருப்பது போன்ற உணர்வு. காலில் அணிந்திருந்த ஷூ, சாக்ஸ் இவைகளைக் களைந்து பார்த்ததில் இடதுகால் விரல் பகுதியிலிருந்து நீர் கசிவது தெரிந்தது. எல்லா விரல்களுக்கும் இடையே தேன்கூடு போன்ற தோற்றம், அங்கிருந்து நீர் கசிவும் தெரிந்தது.

கணிசமான அளவில் உடலிலிருந்து நீர் வெளியேறியகால் மயக்கத்தோடு கூடிய



உடல்தளர்ச்சியுடன் பக்கத்திலிருந்த மருத்துவ மனைக்குச் செல்லும்படியாயிற்று. முதலுதவி அளிக்கப்பட்டு மறுநாள் தோல் சரும நோய் சம்பந்தப்பட்ட டாக்டரைப் பார்க்கும்படி பரிந்துரை. இடது கால் பாதத்திலும் கூடுதல் பாதிப்பு ஏற்பட்டிருந்தது.

நான் பணிபுரிந்த நிர்வாகத்திற்குட்பட்ட மருத்துவமனையானதால் பலவித பரி சோதனைகள், பாதிக்கப்பட்ட பகுதியில் இருந்து எடுத்து ஒரு பெரிய மருத்துவமனை யின் சோதனைக்கூடத்திற்கு அனுப்பியது வரை நடந்தேறின.

பத்து நாட்கள் இடைவெளியில் வெளி யான பலவித சோதனைகளின் முடிவு மூலம் இது தோல் மற்றும் சருமம் சம்பந்தப்பட்ட நோய் அல்லவென்றும் வேறு காரணங்களால் இருக்கக்கூடும் என்றும் தெரிவிக்கப்பட்டது. பாதிப்பிற்கான சரியான காரணம் தெரிய வரவில்லை.

தொடர்ந்து பலவகை மருந்துகள் மாத் திரைகள் ஊசிகள் நீண்ட நாளான படுக்கை, மெடிகல் லீவ்... இத்யாதி.

என்னுடைய இந்த நிலை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக பரவ உறவினர்கள், உடன்பணி புரிபவர்களின் வருகை.

அதன் மூலம் எனக்குக் கிடைத்தது சம்பிர தாய விசாரணைகள், பச்சாதாப வார்த்தைகள், இலவசமான யோசனைகள், அவரவர்கள் பிராபல்யத்தையும் தற்பெருமையாகச் சொல் லிக் கொள்ளும் சந்தர்ப்பத்தை சரியாகப் பயன்படுத்திக் கொண்டதும்தான்...

"எனக்கு வேண்டிய பிரபல டாக்டர்... நீங்கள் கூடக் கேள்விப்பட்டிருப்பீர்கள்; அப்பாய்ன்ட்மென்ட் கிடைப்பது ரொம்ப கஷ்டம்.... எனக்கு அதெல்லாம் தேவையில்லை. யார் இருந்தாலும் நேராக உள்ளே நுழைவேன், அவ்வளவு சுவாதீனம்; அவர் இந்தியாவில் இல்லை; இப்போதுவெளிநாடு போயிருக்கிறார். அவர் மட்டும் இங்கிருந்தால்... கட்டாயம் உன்னை அழைத்துப் போயிருப்பேன்."

"இதெல்லாம் இங்கிலீஷ் மெடிஸனுக்குக்



கட்டுப்படாது; பேசாமல் ஆயுர்வேதம் சித்தா, ஹோமியோ என்று மாற்றிப் பார். ஓரளவு நிவாரணம் கிடைக்கலாம்; ட்ரை பண்ணுவதில் தப்பில்லை'' பார்க்க வந்த ஒருவரின் நியாயமான யோசனை.

''ஒரு மாதத்திற்கு மேலாக படுத்த படுக்கை. ஏகப்பட்ட மாத்திரைகள், ஊசி, இங்கிலீஷ் மருந்துகள் உள்ளே போயிருக்கு; திடீரென்று சிகிச்சை முறையை மாற்றினால் வேறு விளைவு ஏதாவது ஏடாகூடமாக போனால்...'' வேறொருவர்.

கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உடலில் இடது பக்கத்தில் சில உறுப்புக்கள் பாதிக்கப்பட்டன. அமாவாசை, பௌர்ணமி தினங்களில் உடல் நிலை மேலும் பாதிப்பு. பிரகாசம் குன்றிய முகம்; எதிலும் விரக்தி.

பலரின் வருகையால் இலவசமாகக் கிடைத்தவைகளைப் பற்றிச் சொல்லும் அதே நேரத்தில் எனக்கானது காப்பிப் பொடி சர்க்கரை செலவு; கட்டுப்படியாகாது என்று தெரிந்து, வருபவர்களுக்குக் கொடுக்க மற்றைய பானங்களுக்கான கூடுதல் செலவுகள்.

உணர்வுபூர்வமாக வந்தவர்களையும், ஒரு நிர்ப்பந்தத்திற்குப் பார்க்க வந்தவர்களையும் இனங்கண்டு கொள்ள முடிந்தது.

எங்கள் குடும்பத்துக்குத் தெரிந்த வேற்று மாநிலத்தைச் சேர்ந்த பெண்மணி ஒருநாள் வந்து என்னைப் பார்த்தவுடன், ''இது 'செய்வினை'யின் பாதிப்பு. மருந்துக்குக் கட்டுப்படாது; மாந்திரீகத்துக்குத்தான் கட்டுப்படும். உங்களுக்குச் சம்மதம் என்றால் தொழில்ரீதியாக இதில் தேர்ந்த ஒரு பெண்மணியை அழைத்து வருகிறேன்; சில பரிகாரங்கள் மூலம் நிச்சயம் நிவாரணம் தெரியும். ஆனால் இதற்கு ஆகும் செலவு பற்றி ஒன்றும் தெரியாது; உங்களுக்குச் சம்மதம் என்றால் அழைத்து வருகிறேன்; இரண்டு மூன்று நாளில் சொல்லுங்கள்'' என்றார்.

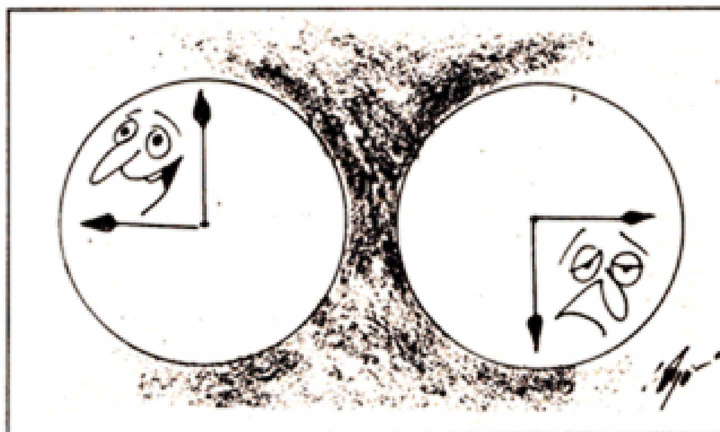
எங்கள் குடும்பத்தில் இதுவரை கேள்விப்படாத விஷயம். ஒரு புதிய அனுபவம். இதை நம்புவதா, ஆகப் போகும் செலவு எவ்வளவாக இருக்கும்? நம் வீட்டுப் பக்கத்திலிருப்பவர்களின், இதைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ளும் உறவினரின் 'ரியாக்ஷன்' என்னவாக இருக்கும்? இத்தகைய கேள்விகளும், குழப்பங்களுமாக இரண்டு நாட்கள் கடந்தன.

நாற்பது நாட்களாக முன்னேற்றமில்லாத உடல்நிலையைக் கருத்தில் கொண்டு இதையும் முயன்று பார்க்கலாம் என்ற தீர்மானம், பரிகாரத்தின் மூலம் நிவாரணம் கிடைக்கும் என்ற நம்பிக்கை.

மூன்றாவது நாள் வந்த அந்தப் பெண்மணியிடம் அவர் குறிப்பிட்ட பெண்மணியை அழைத்து வரச் சொன்னோம்.

இரண்டாம் நாள் காலை பதினோரு மணியளவில் சுமார் நாற்பத்தைந்து வயதுள்ள ஒரு பெண்மணி; பட்டுப் புடவையுடன் கூடிய கம்பீரத் தோற்றம்; ஒரு ரூபாய் நாணயத்தின் அளவுள்ள குங்குமப் பொட்டு, வெள்ளிப் பூணிட்ட ஒரு சிறிய தடி, ஒரு கூடை, ஒரு சிறிய பெட்டி இவற்றுடன் ஆஜரானாள். எங்களுக்கு அறிமுகம் செய்து வைக்கப்பட்டாள்.

முதலில் என்னை சில சோழிகளை வீசி போடச் சொல்லி விட்டு அதைப் பார்த்து ஒன்றும் சொல்லாமல், வலது கையை நீட்டச் சொல்ல, அவளுடைய குலதெய்வத்தைப் பாடல் மூலம் அவள் நாவில் வந்து குறிசொல்ல வேண்டினாள். குடும்பத்தில் நடந்து போன பல



நிகழ்ச்சிகளைப் பற்றிச் சொன்னது அநேகமாக சரியாக இருந்தது. பிறகு இது செய்வினையின் பாதிப்புதான்; இது யார் செய்தது, எந்த முறையில் செய்திருக்கிறார்கள் போன்ற விவரங்களை பூஜை மூலம் தெரிந்து கொண்டு இரண்டு நாளில் திரும்ப வருவதாகக் கூறி குறி சொன்னதற்கு ஐம்பத்தோரு ரூபாய் வாங்கிச் சென்றாள்.

இரண்டு நாட்களுக்குப் பின் திரும்ப வந்து, "இது வேண்டாதவர் செய்த வினையின் விளைவு; உங்களுடைய வீட்டிற்குக் கிழக்குப் பக்கத்தில் இருக்கும் உறவினர் ஒருவரின் செயல்; அவர்கள் இங்கும் இருக்கலாம்; வெளிநாட்டிலும் இருக்கலாம்; ஐயாவின் வளர்ச்சியைக் கண்டு பொறாமை கொண்டு இதைச் செய்திருக்கிறார்கள். உயிருக்குப் பாதிப்பில்லை; இந்தச் செய்வினை குடும்பத்தில் உள்ள மற்றவர்களைப் பாதிக்காமல் இருக்க ஒரு 'கட்டு' போட வேண்டும் - எல்லாருக்கும். ரூபாய் நூற்று ஐம்பத்து ஒன்று தாருங்கள் "சில சடங்குகள் செய்ய வேண்டும்" என்றாள். பணம் கை மாறியதும் வீட்டைச் சுற்றி வந்து சில சடங்குகள் செய்து முடித்தபின், "கட்டுப் போட்டாச்சு; இரண்டு நாள் பிறகு வருகிறேன்" என்று புறப்பட்டாள்.



ஒவ்வொரு மாதமும் இருபது தேதி ஆனால் அடுத்த சம்பளத் தேதியை எதிர்பார்ப்பவனைப் பார்த்து ஒருவர் பொறாமைப்பட்டு இத்தகைய செயலில் ஈடுபடுகிறார் என்றால் அவரை என்ன சொல்லுவது!

அடுத்து இரு பக்கத்து உறவினர்களைப் பற்றி, என் வீட்டிற்குக் கிழக்குப் பக்கத்தில் இருப்பவர்களை நினைவு கூறி அவர்களின் 'பயாடேட்டா'வை தயார் செய்யும் பணி பிள்ளைகளிடம் ஒப்படைக்கப்பட்டது. அவர்களிடையும் எங்களிடையும் யார் செய்திருப்பார்கள் என்ற கருத்து வேறுபாடுகள் தோன்றலாயின. சிலர் சந்தேகத்திற்கு ஆளாக்கப்பட்டார்கள். சிலர் இவர்கள் செய்திருக்க மாட்டார்கள் என்ற பட்டியலில் சேர்க்கப் பட்டார்கள்.

இரண்டு நாட்களுக்குப் பின் அந்தப் பெண்மணி வந்து, "இது நாள்பட்டுப் போனது; ஒரு மண்டல பூஜை போட வேண்டும்; ஒருநாள் பூசைக்கு ஐம்பத்தாறு ரூபாய் ஆகும்; சில பொருட்கள் தினசரி வாங்க வேண்டும்; சில பொருட்கள் மொத்தமாக வாங்கணும். பூசையை இங்கும் வைத்துக் கொள்ளலாம்; என் வீட்டிலும் பண்ணலாம்; உங்கள் சௌகரியம்" என்றார்.

ஒரு மண்டலம் என்பது நாற்பத்து எட்டு நாட்களா நாற்பத்தோரு நாட்களா என்பது எப்போதும் தீர்க்கப்படாத பிரச்னை. அவள் கணக்குப்படி நாற்பத்து எட்டு நாட்கள் என்று முடிவெடுக்கப்பட்டது.

ஐம்பத்தாறை நாற்பத்து எட்டால் பெருக்கி வந்த தொகை மூவாயிரத்தைத் தாண்டாததினால் சமாளித்து விடலாம் என்ற நம்பிக்கையில் ஒப்புக் கொண்டோம்.

வீட்டில் இருக்கும் அசௌகரியங்களை முன்னிட்டும் அறிமுகமில்லாதவர்கள் தினமும் வந்து பூசை பரிகாரம் செய்வதால் பக்கத்தில் குடியிருப்பவர்களும் உறவினர்களும் நம்மைப் பற்றி குறைவாக மதிப்பீடு செய்வார்கள் என்ற தாழ்வு மனப்பான்மையாலும் "உன்னுடைய வீட்டிலே செய்யலாம்" என்றதும் மகிழ்வுடன் ஒப்புக் கொண்டாள்.

"தேவைப்படும் போது ஐயா ஓரிருமுறை என் வீட்டிற்கு வரவேண்டியிருக்கும்" என்றாள்.

"மொத்தப் பணத்தையும் இப்போதே தர வேண்டுமா... இல்லை... கொஞ்சம் கொஞ்சமாக..." தயங்கிக் கேட்டது என் மனைவி,

"பணம் என்னம்மா பணம் இன்று வரும், நாளை போகும்; ஐயாவை பழையபடி பார்க்கோணும்; நீங்க பெரிய சம்சாரி; இப்போ பூசை ஆரம்பிக்க ஐயா கையினால் ஏதாவது கொடுங்க. மீதி பூசை முடிந்ததும் பார்த்துக் கலாம்" என்று சொன்னதில் எங்களுக்கும் மகிழ்ச்சி.

கையிலிருந்த முன்னூறு ரூபாயைக் கொடுத்து பூஜையை ஆரம்பிக்கச் சொன்னோம்.

''பணம் என்னம்மா பணம்; பூசை முடிந்ததும் பார்த்துக் கொள்ளலாம்'' என்றவள் வாரம் ஒருமுறை என்று ஆரம்பித்து சில சமயங்களில் இருமுறை பணத்துக்காக ஆஜரானாள். கூடுதலாக சில பொருட்களின் பட்டியல். இடையில் அவளது இருப்பிடத்திற்கு எங்களின் விஜயம், அவள் முன்பு சொல்லியபடி.

இன்ன வியாதி என்று கண்டுபிடிக்க முடியாத போது ஒரு டாக்டர், தன்னைவிட மூத்த அனுபவமிக்க ஒருவரை அழைத்து வந்து தன்னுடைய நோயாளியை பரிசோதிக்கச் செய்வது போல ஒருநாள் ஒரு வயதான பெண்மணியை உடன் அழைத்து வந்து என்னைப் பரிசோதித்துப் போகும் போது அந்தப் பெண்மணிக்கான மரியாதை தக்ஷிணை, இத்யாதி... கேட்டுப் பெற்றுக் கொண்டாள்.

ஒருநாள் அவசரமாக ஓடி வந்து எங்களிடம், "நாம் பரிகாரம் செய்வது ஏவல் செய்தவர்களுக்குத் தெரிந்து போய் அவர்கள் செய்த ஏவலுக்கு மேலும் சக்தியூட்டுகிறார்கள்; பூசையின் போது தெரியவந்தது; மேலும் கூடுதல் பரிகாரம் செய்து எதிர்க்க வேண்டும்; செலவு" என்று இழுத்தாள். மாற்றிச் செய்யக் கூடிய பரிகாரத்திற்கான கூடுதல் பட்டியல் - கூடுதல் செலவு; பதினைந்து நாட்களுக்குள் இரட்டிப்புச் செலவு.

இடையில் இத்தகைய பாதிப்புக்குள்ளான மற்றவர்களின் பட்டியல், அவர்களுக்கு இந்தப் பொண்ணுக்கும் பெண்ணைச் சார்ந்த குழுவினருக்கும் பரிகாரம் செய்ததற்கான தொகைக்கு மேல் கிடைத்த கூடுதல் வருமானம், அன்பளிப்பு, இவைகளை சொல்லிச் சொல்லி மனோதத்துவ முறையில் எங்களையும் அந்த நிலைக்கு ஆளாக்கினாள். சில பொருட்களைத் தானமாகக் கேட்டுப் பெற்றாள்.

அவள் குறிப்பிட்ட ஒரு மண்டலம் ஒருவாறாக முடிவுற்றது. கடைசி நாள் அன்று சில கூடுதலான சாங்கியங்கள். அதற்கான செலவு. எனக்குத் தரப்பட்டவை செப்பினால் ஆன ஒரு சிறிய யந்திரம், ஒரு தாயத்தில் அடைத்துக் கையில் கட்டிக் கொள்ள. விபூதிப் பொட்டலம், எப்போதும் நெற்றியில் பூச. அவைகளும் இரண்டு மாதத்தில் காணாமல் போயின. மொத்தமாக எனக்கான செலவு ரூபாயாக ஆறாயிரத்தைத் தாண்டியது. பொருளாகப் போனதின் மதிப்பு சுமார் இரண்டாயிரம்.

இடையே ஒருநாள் என்னுடைய நண்பன் இந்த மாதிரியான செயலில் நான் ஈடுபடுவதைக் கேள்விப்பட்டு அவனுக்குத் தெரிந்த மந்திராலய மகானின் அருள் பெற்ற பெண்மணியிடம் அழைத்துச் சென்றான். சினிமாக்களில் வரும் 'ப்ளாஷ் பேக்' போல் ஆரம்பம் முதல் அன்று வரை நடந்ததைச் சொன்னேன். கண்களை மூடி சுமார் ஐந்து நிமிடங்களுக்கு மேல் என் தலையில் கையை வைத்துப் பார்த்து விட்டு அடுத்த வியாழன் அன்று வரும்படி சொன்னார். அன்று வரை நான் தினமும் வீட்டில் செய்ய வேண்டிய பிரார்த்தனையும் கூறினார்.

அவர் குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு வியாழன் அன்று சென்றதும், "உனக்கு யாரும் செய்வினை செய்யவில்லை; யாருக்கோ இத்தகைய செய்வினைக்காக செய்த பரிகாரம் - தெருவிலோ, முச்சந்தியிலோ வீசப்பட்டதைத் தாண்டியதால் ஏற்பட்ட பாதிப்பு. ஒரு சிறு பரிகாரம் மூலம் நிவர்த்தியாகும்" என்றார்.

''மறுபடியும் பரிகாரமா?'' என்று அலறினேன்.



மண் தொட்டிகளில் செடி வளர்ப்பதானால் இரண்டு வாரங்களுக்கு முன் தொட்டியில் காய்கறி, பழத் தோல்களை போட்டுக் கொண்டே வாருங்கள். பாதி தொட்டி நிரம்பியதும் தேவையான அளவு மண், பிடி சாம்பல் கலந்து விட்டு செடி நட்டால் தளதளவென வளரும். எருகுழி வெட்ட இடம் இல்லாத பிளாட்வாசிகள் பால்கனியிலேயே இயற்கை உரம் தயாரித்துப் பயன்பெறலாம். ஆனால் தோல்களின் மேல் மண்ணைப் போட்டு மூடவும். இல்லையென்றால் 'நாற்றம்' எனக் கத்துவார்கள், வீட்டிலுள்ளோர்!

– பத்மஜா ராமகோபால்.

"ஏன், ஏற்கெனவே செய்து விட்டாயா" என்று கேட்டவருக்கு ஒளிவுமறைவின்றி எல்லாவற்றையும் கூறி எனக்கேற்பட்ட நஷ்டத்தின் அளவைச் சொன்னேன்.

"நல்ல பிள்ளையப்பா நீ ஒன்றுமில்லாததற்கு இவ்வளவு செலவு பண்ணிட்டியே. நன்றாக ஏமாந்திருக்கிறாய். முதலிலே என்னிடம் வந்திருந்தால்... இவ்வளவு செலவாகி இருக்காது" என்றார்.

இரண்டு முறை அவர் வீட்டுக்குப் போனது. அவர்சொன்ன பரிகாரத்திற்கான செலவு நூற்று ஐம்பதைத் தாண்டவில்லை.

எல்லாமாக ஐந்து மாதத்திற்குப் பின் பூரண நிவாரணம் கிடைத்து மாமூலான வாழ்க்கை தொடங்கியது.

எந்தப் பரிகாரத்தின் மூலம் முழு நிவாரணம் கிடைத்தது என்று ஆராயப் போவதில்லை. அதில் அர்த்தமும் இல்லை.

"வீட்டில் உள்ளவர்களின் வற்புறுத்தல் பேரில்தான் நான் இதில் ஈடுபட்டேன். இவர்கள் நம்மை ஏமாற்றுவார்கள் என்று எனக்கு முன்பே தெரியும்" என்று தப்பிக்க விரும்பவில்லை; மற்றவர்கள் மீது பழி போட விரும்பவில்லை.

இதைப் படிக்கும் உங்கள் எல்லோருக்கும் ஏற்படப் போகும் சந்தேகம் - இத்தனை முன்னேற்றங்கள் கொண்ட உலகில் ஏவல், செய்வினை, சூன்யம் இவைகளும் இவற்றின் பாதிப்பும் உண்மையானவையா? சர்ச்சைக்குரிய விஷயம்.

எனக்குப் பரிகாரத்திற்காக வந்த பெண்மணி தொழில்முறையில் இத்தகைய வேலைகளைச் செய்வதால் அவளும் மனித பலஹீனங்களை மூலதனமாக்கும் கும்பலின் ஒரு பிரிவைச் சேர்ந்தவராகிறாள்; நம்முடைய தவறுகளுக்கு அவளைக் குறை சொல்வதில் பயனில்லை.

சமூகத்தில் என்னைப் போன்று இத்தகைய பாதிப்புக்குள்ளாகி பரிகாரத்திற்கு இத்தகைய கும்பலில் அகப்பட்டுக் கொண்டு ஏமாறுபவர்கள் சமூகத்தில் ஏற்படும் கௌரவப் பிரச்னை கருதி யாரிடமும் சொல்வதில்லை. இப்படிப்பட்ட நிகழ்வுகள் விளம்பரமாவதில்லை.

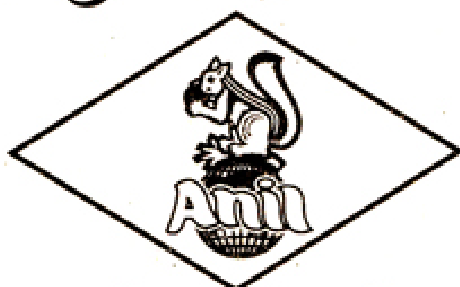
முகம் தெரியாத மூன்று அல்லது நான்கு நாட்கள் பழகிய பெண்ணின் பேச்சை நம்பி பரம்பரையாக வந்த உறவினரை சந்தேகப்பட்டதற்கு வெட்கப்படுவதைத் தவிர வேறு வழியில்லை.

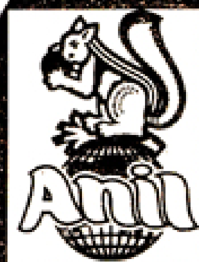
இத்தகைய அனுபவம் யாருக்கும் வரக்கூடாது என்று தினமும் நான் வணங்கும் 'அன்னை'யைப் பிரார்த்திக்கிறேன்.

— வி. கிருஷ்ணமூர்த்தி

சுத்தமானது அணில் சேமியா

சுவையானது அணில் சேமியா





அணில் சேமியா

அணில் ஆட்டா

அணில் மைதா

அணில் ரவை

அணில் அப்பளம்

அணில் ராகி சேமியா









எங்கும் கிடைப்பது

எல்லோரும் விரும்புவது

நோய் ஒன்று; நிவாரணம் – மூன்று

பத்து மாதங்கள் சுமந்து, பலவித இடையூறுகளைத் தாண்டி வந்த பின், பிரசவ வலியையும் அனுபவித்த பிறகு, குழந்தையை பெற்றெடுக்கின்றனர் இளம்தாய்மார்கள். பிறந்த குழந்தையைப் பார்த்தவுடனே பட்ட சிரமமெல்லாம் பறந்து விடுகிறது. இத்தகைய அரிய 'பிள்ளைப்பேறு' எனப்படும் பிரசவத்தினைப் பற்றி மூன்று மருத்துவர்கள் மூன்று வகையில் ஆராய்கிறார்கள்.

டாக்டர். ஷமீம் (கர்ப்பரட்சாம்பிகை ஃபெர்டிலிடி சென்டர்) : அலோபதி முறை

"கர்ப்ப காலத்தை ஓரளவிற்கு நிம்மதியாகக் கடந்த பிறகு பிரசவம் ஏற்படக்கூடிய நேரத்தில் 'நல்ல முறையில் பிரசவம் நடக்க வேண்டுமே' என்ற கவலை மனத்தை அரிக்கத் தொடங்குகிறது. பெண்கள் முதலில் பிரசவத்தை ஒரு சுகானுபவமாக அனுபவிக்க மனத்தை பழக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

வெளிநாட்டில் பிரசவ வலி தெரியாமலிருக்க மருத்துவம் அளிக்கப்பட்டு பிரசவம் நிகழ்கிறது. ஆனால் அவர்கள் கூட இப்போது நம்மைப் போல் இந்த வலியை அனுபவித்து மகிழ வேண்டும் என்று நினைக்கின்றனர். நிகழப் போகும் பிரசவம் இயற்கையானதாக இருக்குமா அல்லது சிசேரியன் முறையிலிருக்குமா என்பதனை மகப்பேறு மருத்துவர் சூழ்நிலைக்கேற்ப முடிவு செய்வார்.

முதல் குழந்தை பிறப்பு என்ற நிலையில் 'டெலிவரி' குறிப்பிட்டுள்ள தேதிக்கு இரண்டு வாரத்திற்கு முன்பு குழந்தையின் தலை கீழ் நோக்கி யோனிப் பகுதியின் மேற்புறத்தில் கருப்பை வாயிலில் வந்து பொருந்திட வேண்டும். இதனை 'ஹெட் பிக்ஸிங்' என்றழைப்போம். இரண்டாவது, மூன்றாவது பிரசவங்களில் இது கடைசி நிமிடம் வரை எப்போது வேண்டுமானாலும் நிகழலாம்.

இவ்வாறு சிலருக்கு நிகழாமல் கருவாயிலில் குழந்தையின் கைகள்; கால்கள், பின்புறம் முதலியவை பொருந்தினால் அவை Mal Presentation எனப்படும். சிலருக்குக் குழந்தையின் தலை கருவாயிலை விட பெரியதாக அமைந்து யோனிப் பகுதி வழியே வெளிவர முடியாமல் போகும். இந் நிலை small presentation எனப்படும்.

சிலருக்கு நஞ்சு கீழேயும், குழந்தை மேலேயும் அமைந்து விடுவதால் நஞ்சு குழந்தை வெளியே வர முடியாமல் தடுக்கும். இன்னும் சிலருக்குக் கட்டுப்படுத்த முடியாத உயர் இரத்த அழுத்தம், இருதய நோய் முதலியவற்றினால் பிரசவத்தை இயற்கையாக எடுத்துக் கொள்ள முடியாமல் போகலாம்.

இவர்கள் அனைவருக்கும் 'சிசேரியன்' என்ற



கொள்ளை இன்பம் தரும்

பிள்ளைக் கனியமுது!

முறைப்படி அறுவை சிகிச்சை செய்தே குழந்தையை வெளியே எடுக்க முடியும். அதனால் இவர்களுக்குப் பிரசவத்திற்கான சமயத்தை முன்பே குறித்து நடத்தி வைக்கின்றனர்.


• டாக்டர் ஷமீம்

சிலருக்கு இயற்கை முறையில் வலி எடுத்துக் கொண்டிருக்கும்போதே குழந்தை மூச்சுத் திணறி, இருதயத் துடிப்பு குறையத் தொடங்கும். இந்நிலை Foetal Distress எனப்படும். இந்நிலையில் அறுவை சிகிச்சை செய்வதே புத்திசாலித்தனம். இன்னும் சிலருக்கு வலி எடுத்த உடனேயே கருப்பை உள்ளேயே குழந்தையும், நஞ்சும் பிரிந்து இரத்தப் பெருக்கு ஏற்படத் தொடங்கும். அப்போதும் அறுவை சிகிச்சை ஒன்றே வழி.

பொதுவாக முப்பத்தி ஆறு வாரங்கள் வரை கருப்பையில் குழந்தை சுழன்று கொண்டேயிருக்கும். கருப்பையின் உள்ளே இருக்கும் நீர் இதற்கேற்ப வசதியாக இருக்கும். அதன் பிறகு குழந்தை வேகமாக வளர்ந்து தலைகீழாக பொருந்திக் கொள்ளும்.

சிலருக்கு இந்த முப்பத்தி ஆறு வாரங்கள் வரையிலும் ஒரே நிலையில் குறுக்குவாட்டத்தில் (Breeched) பொருந்தியிருக்கும். அந்தச் சமயத்தில் ஒரு கையால் தாயின் வயிற்றுப் புறத்தில் குழந்தையின் கீழ்ப் பகுதியை பிடித்துக் கொண்டு மெதுவாக, மிக லாவகமாக தலையைக் கீழே திருப்பி விடுவோம். இதனை திறமையான மகப்பேறு மருத்துவர்களால் மட்டுமே செய்ய முடியும். இச் சிகிச்சை External Cephalic Version எனப்படும். இதன் பிறகும் தலை கீழே பொருந்தாமல் போனால் சிசேரியன் செய்ய நேரிடும். பொருந்தி விட்டால் இயற்கையாக பிரசவம் நிகழும்.

குழந்தை பிறந்த பிறகு இரண்டு மூன்று நாட்களிலேயே தாய் சகஜ நிலைக்கு வந்து விடலாம். வெந்நீரில் குளிக்கலாம். சத்தான, சாதாரண, காரமில்லாத உணவைச் சாப்பிடலாம். உட்காரலாம், நிற்கலாம், நடக்கலாம். யோனிப் பகுதியில் போடப்பட்டிருக்கும் தையல் தானே கரைந்து விடும். அதுவரை அப் பகுதியை மிக கவனமாக சுகாதாரமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.


• ஈ.ஆர். கோபாலகிருஷ்ணன்

குழந்தை பிறந்ததுமே தாயிடம் பாலருந்த அனுமதிக்கப்பட வேண்டும். முதன் முதலாக வெளியேறும் மஞ்சள் நிற திரவமான சீம்பால் (Cholestrum) குழந்தைக்கு எதிர்ப்பு சக்தியனைத்தையும் அளிக்கிறது. அதன் பிறகு குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கக் கொடுக்க தானாக சுரக்கத் தொடங்கும். பாலில்லாமல் போக மிகக் குறைந்த வாய்ப்பே. நல்ல சத்தான உணவு, நிறைய நீராகாரங்கள், தண்ணீர் அருந்த பால் தானாக சுரக்கும்.

மற்றொரு முக்கியமான விஷயம் குழந்தை எப்போதெல்லாம் பாலருந்த அழுகிறதோ, அப்போதெல்லாம் தர வேண்டும். அதை விட்டு விட்டு ஒரு மணி நேரத்திற்கொரு முறைதான், அதுவும் பத்து நிமிடங்களுக்குதான் என்றெல்லாம் திட்டமிடக் கூடாது. பால் சுரக்க மருந்துகள் சாப்பிடத் தேவையே இல்லை. பிரசவத்திற்குப் பிறகு சில கட்டுப்பாடுகளை பெரியோர் கூறுவர். அவற்றின் பின்னணியில் மருத்துவமும் அடங்கியிருக்கும்.


• டாக்டர் பழநிசாமி

''கால்களை பரப்பி வைத்துக் கொள்ளாதே! ஒன்றன் மேல் ஒன்றை வைத்து யோனிப் பகுதி வழியே காற்று புகாமல் பார்த்துக் கொள்'' என்பார்கள். இவ்வாறு கால்களைச் சேர்த்து இறுக்கி வைத்துக் கொள்வது அங்குள்ள தசைகள் இறுக வழிவகுக்கும். இது நம்மையறியாமலேயே 'பெல்விக் ப்ளோரில்' உள்ள தசைகளுக்குத் தரும் சிறந்த பயிற்சி.

''வயிற்றை நீண்ட பெரிய துணியால் இழுத்துக் கட்டு. அப்போதுதான் வயிறு சுருங்கும்'' என்பார்கள். பிரசவம் நிகழ்ந்த இரண்டு வாரத்திற்குப் பிறகே, இன்னும் சிலருக்கு ஆறு வாரங்களுக்குப் பிறகே கருப்பை பழைய நிலைக்குத் திரும்பும். அதனைக் கட்டுவதால் உள்ளே போகாது. ஆனால் இவ்வாறு கட்டுவதன் காரணமாக தேவைக்கு அதிகமாகச் சாப்பிடாமல் கட்டுப்படுத்தலாம். கீழ் வயிறு உள்ளே செல்ல அதற்கான பயிற்சிகளைச் செய்ய

வேண்டும்.

பிரசவத்திற்குப் பிறகு, கர்ப்ப காலத்தில் தழும்புகள் ஏற்படாமலிருக்க விளக்கெண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய் தடவ வேண்டும்.

இவ்வாறு தடவுவதால் அங்குள்ள தசைகளின் இறுக்கம் தளர்த்தப்படுகிறது. பிரசவத்திற்குப் பிறகு தளர்ந்து போன தசைகள் எண்ணெய் மசாஜினால் திரும்ப இறுக்கமடைகிறது. அதோடு இப் பகுதியில் 'மெலனைன்' மாறுபாட்டினால் தோல் கறுத்துப் போகும். எண்ணெய் தடவுவதால் தோல் பழைய நிலைக்குத் திரும்பும்.

பல பெண்மணிகள் பிரசவம் நிகழ்ந்தால் ஹார்மோன்கள் சுரப்பதில் ஏற்படும் மாறுதலால், உடல்நிறை கட்டாயம் கூடும் என்று நினைக்கின்றனர். பிரசவத்திற்குப் பிறகு ஹார்மோன்கள் அனைத்தும் பழைய நிலைக்குத் திரும்பி விடுகின்றன. 'ப்ரோலாக்டின்' என்ற ஹார்மோன் மட்டும் அதிகம் சுரந்து பால் சுரக்க உதவுகிறது. இதன் காரணமாக உடலுறவில் ஈடுபாடு குறையும். மற்றபடி குழந்தை பிறந்துள்ள பூரிப்பு, கொழுப்புச் சத்துள்ள உணவு, ஓய்வு முதலியவற்றினால்தான் உடல் நிறை கூடுகின்றனர். கொழுப்புச் சத்தைக் குறைத்து நிறைய காய்கறிகள், கீரை முதலியவற்றை உண்பதால் மலச்சிக்கலும் இல்லாதிருக்கும். உடல் நிறையும் கூடாது.

சாதாரண பிரசவத்திற்கு நான்கு வாரத்திற்குப் பிறகும், சிசேரியன் முறை பிரசவத்திற்கு ஆறு வாரத்திற்குப் பிறகும் அடுத்த குழந்தை உண்டாகி விடாமல் தடுக்க 'லூப்' போட்டுக் கொள்ள வேண்டும் அல்லது கருத்தடை மாத்திரைகள் சாப்பிடத் தொடங்க வேண்டும்.

> **ஏமாற்றங்களும் தோல்விகளும் உங்களுக்குக் கசப்புணர்வைக் கொடுத்து துவளச் செய்கிறதா? அல்லது அதைப் படிப்பினையாகக் கொண்டு முன்னேற ஊக்குவிக்கிறதா? முதன் முறையாக நடக்க யத்தனிக்கும் குழந்தையைப் பாருங்கள். ஒவ்வொரு தடவை தடுக்கி விழும் பொழுதும், அது எழுந்து நடக்கிறது. உங்களாலும் முடியும்!**
>
> **– ஆர். வசந்தா**

இதில் ஈஸ்ட்ரஜோன், ப்ரொஜெஸ்டிரோன் இணைந்த மாத்திரைகளைச் சாப்பிடக் கூடாது. இதனால் பால் சுரப்பது தடைபடும். 'மினி பில்ஸ்' என்றழைக்கப்படும் கருத்தடை மாத்திரைகளை மட்டுமே சாப்பிட வேண்டும். ப்ரோலாக்டின் ஹார்மோன் சுரப்பதால் தாய் மார்களுக்கு அதிக ஆர்வம் உடலுறவில் ஏற்படாது. இதனை கணவர்கள் புரிந்து நடந்து கொள்ள வேண்டியது மிக அவசியம்.

சித்த வைத்திய மருத்துவத்தை விளக்குகிறார் டாக்டர். பழநிசாமி (அறிஞர் அண்ணா அரசு இந்திய மருத்துவமனையில் பணியாற்றியவர்)

"குழந்தை பிறத்தல் என்பது பெற்றோர்களுக்கு மட்டுமல்ல, உலகத்திற்கே ஒரு வரப்பிரசாதமாகும். அதன் மூலமாகத்தான் மனித இனமே தொடருகிறது. கர்ப்பிணிகள் மருத்துவமனையில் திறமையான மகப்பேறு மருத்துவரின் மேற்பார்வையில் பிரசவம் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். பிரசவத்திற்குப் பின் தாய்க்கு உடலில் சில மாறுதல்கள் ஏற்படும். அவற்றிற்கான சித்த வைத்திய மருத்துவ முறையை பார்ப்போம்.

1. மகப்பேற்றுக்குப் பிறகு ஏற்படும் இரத்தப் போக்கை நிறுத்துவதற்கு :

வாழைப்பூச்சாறு 30 மி.லி. தினமும் இருவேளை கொடுக்க வேண்டும்.

அத்திப் பிஞ்சு போன்ற துவர்ப்புள்ள உணவு வகை, துவர்ப்புச் சுவை உள்ள குடிநீர் தரலாம். காடிக்கார செந்தூரம், படிகார பற்பம், அன்னபேதிச் செந்தூரம், செம்பரத்தைப் பூ குடிநீரில் தரலாம். (ஒரு சித்த மருத்துவரைக் கலந்தாலோசித்து)

கருப்பை பழைய நிலைக்கு வர :

வாழைப்பூ சாறு 30 மிலிட்டர் இரு வேளை தரலாம். சதகுப்பை இலை நீர் 30 மிலிட்டர் இரு வேளை தரலாம். காய லேகியம் 10 கிராம் மூன்று வேளை தர வேண்டும். இதனால் வெள் ளீட்டு நிற்கும், இரத்தம் சுத்தியாகும், பசி உண்டாகும், பால் சுரக்கும், வயிறு சுருங்கும், பிரசவத்திற்குப் பின் வயிற்றில் ஏற்படும் தழும்புகள் குறையும்.

காய லேகியம் செய்யும் முறை :

பனை வெல்லம் – 4500 கிராம்
நெய் – 500 கிராம்,
சதகுப்பை – 200 கிராம்
சுக்கு – 320 கிராம்
தனியா– 120 கிராம்
வாய் விடங்கம் – 40 கிராம்
சீரகம் – 40 கிராம்
திப்பிலி – 40 கிராம்
நாக கேசரம் – 40 கிராம்
லவங்கப்பத்திரி – 40 கிராம்



எல்லா வித புற்று நோயாளிகளும் உடல் ரீதியான முன்னேற்றமடைய தெய்வீக மூலிகை மருத்துவம்!



ஞானோதய வைத்தியர் C.K. மாணிக்கவாசகம் அவர்கள் ஆராய்ச்சியில் எளிய மக்களும் பயனடைய தக்க வகையில் தெய்வீக மூலிகைகளை கொண்டு நீண்டநேர இருமல், சளியுடன் இரத்தம் கலந்து வருதல் மூச்சு வாங்குதல், அடிக்கடி காய்ச்சல், இரவில் மூச்சு இரைறல் போன்ற அறிகுறிகள்கொண்ட நுரையீரல் புற்று நோயாளிகள், கை, கால் எலும்புகளில் வலி, வீக்கம், அழுத்தி பார்த்தல் அதிக வலி போன்ற அறிகுறிகள் கொண்ட எலும்பு புற்று நோயாளிகள், இரத்தம் இரத்தமாக வாந்தி எடுத்தல், மூக்கில் அடிக்கடி இரத்தம் வருதல் போன்ற அறிகுறிகள் கொண்ட இரத்த புற்று நோயாளிகள், மார்பில் கட்டி போல் காணப்பட்டு அழுத்தினால் அதிக வலி கொடுக்கும் மார்பக புற்று நோயாளிகள், அஜீரணம் பசியின்மை, வாந்தி எடுத்தல், தலை சுற்றல் போன்ற அறிகுறிகள் கொண்ட கல்லீரல் புற்று நோயாளிகள் மலகுடல் புற்று நோயாளிகள், மாதவிடாய் தள்ளி போகுதல், கருப்பையில் வலி, அதிக இரத்த போக்கு போன்ற அறிகுறிகள் கொண்ட கருப்பை புற்றுநோய் மற்றும் வாயில் புற்று நோய் கொண்டவர்கள் அனைவரும் பின் விளைவு பக்க விளைவு இல்லாத தெய்வீக மூலிகை சிகிச்சை பெறலாம்.

மற்றும் இதயக்கோளாறுகள், சிறுநீரகக் கோளாறு, எய்ட்ஸ், ஆண்மைக் குறைவு, குழந்தையில்லாத குறை, ஆஸ்துமா, சர்க்கரை வியாதி, அல்சர், மூட்டுவலி, சொரியாசிஸ், மாத விடாய் கோளாறு, உயிரணுக்கள் குறைவு போன்றவைகளுக்கும் தரமான மூலிகை சிகிச்சையும் & ஆலோசனைகளும் பெறலாம். அணுக வேண்டிய முகவரி

தெய்வீக மூலிகை வைத்தியர்கள்



தலைமை முகவரி : Dr. M.குருபரன் & Dr. M. சபாபதி, Dr. M.சிவசக்தி,S/O. Dr. C.K.மாணிக்கவாசகம்
P.B. NO. 30, 3,திருநாத முதலி நகர் (காலேஜ் எதிரில்), திருப்பத்தூர், வேலூர் DT 635601 ✆ : 04179-20469, 22769
சென்னை கிளை : 115, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, (பிரின்ஸ் மேனர் பக்கத்தில்) கெல்லீஸ், சென்னை - 600 010. ✆ : 044-6424285, 6427638.
இரு முகவரிகளிலும் ஆலோசனை நேரம் காலை 10.00-1.00 P.M. மாலை 5.00-7.00 P.M.

ஒவ்வொரு மாதமும் வெளியூர்களில் டாக்டரை நேரில் சந்திக்க

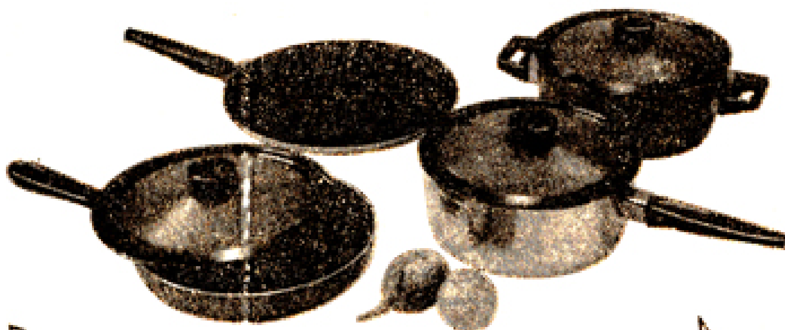
வேலூர் 2-ந்தேதி-12.00 P.M. TO 2 P.M. [illegible] லாட்ஜ் 26/A, ஆரணி ரோடு [illegible] அருகில் ✆ : 0416/21259	**காஞ்சிபுரம்** 2-ந்தேதி-5 P.M. TO 6 P.M. [illegible] லாட்ஜ் பஸ் நிலையம் அருகில் [illegible] தெரு ✆ : 04112 /21259	**கடலூர் (S.A. DT.)** 4-ந்தேதி-9 A.M. TO 11 A.M. [illegible] ஹோட்டல் ✆ : 04142 / 30707, 30717	**விழுப்புரம்** 4-ந்தேதி - 2 P.M. TO 3 P.M. ஹோட்டல் [illegible], பஸ் நிலையம் எதிரில் ✆ : 04146 / 22962, 24960	**திருவண்ணாமலை** 4-ந்தேதி-5 P.M. TO 6 P.M. [illegible] லாட்ஜ் பஸ் நிலையம் எதிரில் ✆ : 04175/22536
மும்பை 7 & 8-ந்தேதி-10 A.M. TO 8 P.M. The South Indian Concerns Ltd., 401, Telang Road, Matunga (CR), PH : 022/4011589	**பெங்களூர்** 9-ந்தேதி-11 A.M. TO 1 P.M. ஹோட்டல் [illegible] ஸ்டேஷன் [illegible] ரோடு ✆ : 080 / 2266374 / 2873003	**ஓசூர்** 9-ந்தேதி - 4 P.M. TO 5 P.M. [illegible] லாட்ஜ் [illegible] ரோட், ✆ : 04344 / 47899, 43321	**சேலம்** 12-ந் தேதி-11 A.M. TO 1 P.M. ஹோட்டல் [illegible], புதிய பஸ் நிலையம் எதிரில் ✆ : 0427/ 449111/ 449112.	**ஈரோடு** 12-ந்தேதி-4 P.M. TO 6 P.M. ஹோட்டல் [illegible] பஸ் நிலையம் எதிரில், ✆ : 0424 / 22665/[illegible]
கோயம்புத்தூர் 13-ந்தேதி-9 A.M. TO 1 P.M. [illegible] லாட்ஜ் [illegible] ரயில்வே ஸ்டேஷன் [illegible] ✆ : 0422 / 302215, 302220	**மதுரை** 14-ந்தேதி - 9 A.M. TO 11 A.M. ஹோட்டல் [illegible] [illegible] தெரு. ✆ : 0452 / 742941	**தஞ்சாவூர்** 14-ந்தேதி-5 P.M. TO 7 P.M. [illegible] லாட்ஜ் ✆ : 04362 /30021 / 30022	**திருச்சி** 15-ந்தேதி-9 A.M. TO 11 A.M. ஹோட்டல் [illegible], [illegible] பஸ் நிலையம் அருகில், ✆ : 0431 / 415545	**நாமக்கல்** 15-ந்தேதி- 2 P.M. TO 4 P.M. ஹோட்டல் [illegible] ✆ : 04286 / 20433, 21336
நியூடெல்லி 18&19-ந்தேதி-10 A.M. TO 8 P.M. South Indian Hotel, 10211, Padam Singh Road, Ajmal Khan Road, Karol Bagh ✆ : 011/5717128, 5723661	**தர்மபுரி** 22-ந்தேதி - 8 A.M. TO 10 A.M. ஸ்ரீ [illegible] லாட்ஜ், [illegible] ரோடு, ✆ : 04342 /60234, 64472	**திருப்பூர்** 23-ந்தேதி-2 P.M. TO 3 P.M. [illegible] லாட்ஜ் [illegible] தெரு ✆ : 0421 / 740418.	**உடுமலைபேட்டை** 22-ந்தேதி - 6 P.M. TO 7 P.M. ஹோட்டல் [illegible], பஸ் நிலையம் எதிரில் ✆ : 04252 / 24353	**திண்டுக்கல்** 23-ந்தேதி - 9 A.M. TO 11 A.M. ஹோட்டல் [illegible], பஸ் நிலையம் பின்புறம் ✆ : 0451 / 421056, 421057
தூத்துக்குடி 23-ந்தேதி - 5 P.M. TO 6 P.M. ஹோட்டல் [illegible], [illegible] ரோடு, ✆ : 0461 / 327780	**திருநெல்வேலி** 24-ந்தேதி- 8 A.M. TO 11 A.M. ஹோட்டல் ஸ்ரீ [illegible], மதுரை ரோடு, ✆ : 0462 / 333382.	**நாகர்கோவில்** 24-ந்தேதி- 2 P.M. TO 3 P.M. ஹோட்டல் [illegible] ✆ : 04652 / 36078	**விருதுநகர்** 25-ந்தேதி- 8 A.M. TO 10 A.M. [illegible] லாட்ஜ், மதுரை ரோடு, ✆ : 04562 / 45537	**கரூர்** 25-ந்தேதி- 2 P.M. TO 4 P.M. [illegible] லாட்ஜ் [illegible] ✆ : 04324 / 43763, 42463

தகவல் : SUN, RAJ, VIJAY, D.D T.V. களில் எமது பேட்டியை காணத்தவறியவர்கள். டாக்டரின் மூலிகைகள் பற்றிய 26 வருட அனுபவ ஆராய்ச்சிகள் அடங்கிய "எளிய முறையில் பிணி அகற்றும் தெய்வீக மூலிகைகள்" இயற்கை உணவுகளின் பெருமைகள், அதிசய உண்மைகள் அடங்கிய "என்றும் இளமை காக்கும் இயற்கை உணவுகள்" என்ற இரு புத்தகத்தையும் பதிவுத் தபாலில் பெற ரூ. 130/-மேற்கண்ட முகவரிக்கு D.D. அல்லது M.O. அனுப்பவும்.



தித்திக்கும் தீபாவளி!
எத்திக்கும் தீபஒளி!
கொண்டாடுவோம் இத் தீபாவளியை திருப்தி® நான் ஸ்டிக் குக்வேருடன்!!





- எண்ணெய், எரிபொருள், நேரம் மிச்சமாகிறது.
- நீடித்த உழைப்பு மற்றும் எழில்
- சமைக்கவும், சுத்தம் செய்யவும் சுலபமானது.
- எல்லா வைபவங்களிலும் அன்பளிப்பாய் வழங்கிட பொருத்தமானது.

IS:1660



PART 1



The ultimate in cookware. Anywhere

திருப்தி®

நான்-ஸ்டிக் குக்வேர்

TRUPTI ENTERPRISE
Ferrodie Premises, C-43, Rd. No. 22, Wagle Estate,
Thane - 400604. Tel: 5821242/43, 5810108.
Fax: (022)-5822652

IMPULSE/98/TAMIL

மேலும் கிடைக்கிறது திருப்தி® ப்ளாக்பேர்ல் ஹார்டு அனோடைஸ்டு குக்வேர்

Distributors in Tamilnadu:- **Chennai:** E R B Enterprises (Tel 2481395) * **Coimbatore:** Sri Kirti Stores (Tel 392070) * **Pondicherry:** Vijaya Agencies (Tel 338821)

Dealers in CHENNAI:- Aminjkarai: **Amara Stores** (6216181) * Anna Nagar: **Novelty Palace** (6215275); **Santosh Super Stores: Sekar Stores** (6289691); **Yes Yes Super Market** (6215611) * Chrompet: **Shree Super Market** - Evening Bazaar. **Ethijai Home Needs** (5358477) * Kilpauk: **Mummy Daddy** (6412995) * Kodambakkam **Sekar Stores** (4833163) * Mandaveli: **Bright Metals**-Mount Road: **Poppat Jamal & Co** (8523532); **S. Ibrahim & Co** (8520327) * Mylapore: **A. Thangavel Nadar Sons** (4952290); **Nilgiris Dairy Farm Ltd**(8275111)- Purasawalkam: **Hameetha & Co** (6424410); **United Trading Co** (6422441) * Pondy Bazaar: **Ratna Stores** (4343510); **Ponny Stores** (4346634) * Pallavaram: **Prakash Vessel Store** (2381901); **Singapore Shoppee*** Tambaram: **Shoppers World; (East) Come N. Carry** (2379991) * T. Nagar: **Saravana Stores; Sunder Stores** (4343834) * Valasaravakkam: **Latha Stores** (4866065)* Tanjore: **Punniamurthy Pillai Dept. Store** (30964) * VELLORE: **Bright Stell House** (224390); **Maharani Collections** (223024)

பெரிய அளவில் காபி தயாரிக்கும் போது டிகாக்ஷன் சீக்கிரம் இறங்க வேண்டுமா? காய்கறி வடிகட்டும் வடிதட்டை, ஒரு அகலமான பாத்திரத்தின் மேல் வைத்து, தட்டின் மீது ஒரு சுத்தமான, மெல்லிய வெள்ளைத் துணியைப் போடுங்கள். கால் கிலோ காப்பிப் பொடியைப் போட்டு லேசாக அழுத்தி, கொதிக்கும் வெந்நீரைக் கரண்டியால் ஊற்றுங்கள். ஒத்தாற்போல ஸ்டிராங்கான டிகாக்ஷன் விரைவில் தயார்.

- சித்ரா முரளி.



லவங்கப் பட்டை - 40 கிராம்
மிளகு - 40 கிராம்
ஏலம் - 40 கிராம்
கோரைக் கிழங்கு - 40 கிராம்

வெல்லத்தைப் பாகாக இளக்கிக் கொண்டு முதலில் சுக்குப் பொடி, கருசீரகப் பொடி சேர்த்துக் கலக்கவும். அதன் பின் மற்ற அனைத்துப் பொருட்களையும் பொடியாக்கி இதில் சேர்த்து அல்வா போல் கிளறவும்.

1. பிறப்புறுப்புகளில் அரிப்பு ஏற்படாது சுகாதாரமாக இருக்க துவர்ப்புச் சுவையுடைய திரிபலாக் குடிநீரால் கழுவலாம்.

2. தாய்ப்பால் போதிய அளவிற்கு சுரக்காவிட்டால் தண்ணீர் விட்டான் கிழங்கு - 100 கிராம், அமுக்குரா கிழங்கு - 100 கிராம் இரண்டையும் பாலில் வேக வைத்து, காய வைத்துச் சூரணமாக்கி, பாலில் கலந்து தந்தால், நிறைய பால் சுரக்கும். இது மிகச் சிறந்த மருந்தாகும்.

மார்பகத்தில் முலைக்காம்பு வெடிப்பு ஏற்பட்டால் திரிபலா குடிநீரால் கழுவலாம். கடுக்காயை உரைத்து வெடிப்பின் மீது தடவலாம். வெங்காரம், தேன் கலந்து தடவலாம்.

மார்பகக் கட்டி ஏற்பட்டால், அமுக்கிரா கிழங்கை அரைத்துப் பற்று போடலாம். அமுக்கிரா இலையை விளக்கெண்ணெய் விட்டு வதக்கி மேலே வைத்துக் கட்டலாம். வேலிப் பருத்தி இலையை ஆமணக்கு எண்ணெயில் வதக்கி மேலே வைத்துக் கட்டலாம்.

பிள்ளை பெற்ற தாய்மார்கள் உணவில் பூண்டு சேர்த்து, பத்தியமாகச் சாப்பிட வேண்டும். அதிக காரம் சாப்பிடக் கூடாது. சுற்றுப்புற சூழல் தூய்மையாக இருக்க வேண்டும். தாய் குழந்தையை எப்போதும் தன் அரவணைப்பிலேயே வைத்திருக்க வேண்டும். இதனால் தாய் - சேய் உறவு சீராக இருக்கும். தாய் கடினமான வேலைகளைச் செய்யக் கூடாது. நிச்சயமாக வயிற்றைச் சுற்றி துணிப்பட்டி (பைண்டர்) அவசியம் கட்ட வேண்டும்.

பிரசவத்திற்குப் பின் திரும்ப பழைய நிலையை அடைய யோகப் பயிற்சிகள் எவ்வாறு செய்ய வேண்டுமென விளக்குகிறார் பேராசிரியர் ஏ.ஆர். கோபால கிருஷ்ணன்

குழந்தை பிறப்பதற்கு முன் கர்ப்பமாய் இருக்கும் போது தாய்க்கு -

சுருக்கமான வயிறு பெரிதாகிறது.

அதிகச் சுமையால் சிலருக்குக் கால்களில் நரம்பு புடைத்தல் (Varicose Veins) ஏற்படும்.

முதுகுத் தண்டு உள்நோக்கி அதிகம் வளைந்திருக்கும். இதற்கு வயிற்று பாரம் புவியீர்ப்பு தன்மையால் கீழே இறங்குவதே காரணம்.

குழந்தை பிறந்தவுடன் இதனால் ஏற்படும் விளைவுகள் :

வயிறு தொளதொளவென்று தளர்ந்து போய் விடும்.

கர்ப்பமாய் இருக்கும் போதும், குழந்தை பிறந்த பின்னும் சாப்பிடும் ஊட்டமான உணவினால் உடல் பெருக்கும்.

முதுகுத் தண்டு வளைந்து விடும்.

கால்களில் அதிக அளவு அயர்ச்சி ஏற்படும்.

இந்தக் குறைகளை நீக்கி, சுகமடைந்து தாய் பழைய நிலையை அடைய வேண்டும். அதே சமயம் குழந்தையைத் தாலாட்டி சீராட்ட வேண்டும். சிரமமின்றி அமர்ந்து குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்க வேண்டும். இதற்கு யோக சாதனங்களான ஆசனப் பிராணாயாமங்களை எவ்வாறு செய்ய வேண்டும் என்று பார்ப்போம். முக்கியமாக பிரசவம் ஆன தாய்மார்கள் யோகப் பயிற்சிகளை மேற்கொள்வதற்கு முன் சில விதிகளை கட்டாயம் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

சுகப் பிரசவம் ஆனவர்கள் மட்டுமே இரத்தப் போக்கு நின்ற பிறகு அல்லது ஒரு மாதமான பிறகு யோகப் பயிற்சிகளைச் செய்யலாம். சிக்கலான அறுவை சிகிச்சையில் பிரசவம் நிகழ்ந்திருந்தால் குறைந்தபட்சம் மூன்று மாதங்கள் ஆன பிறகே யோகப் பயிற்சிகளைச் செய்யலாம்.

பிரசவம் ஆனவர்கள் எந்த ஆசனங்களிலும் மூச்சை சிரமமில்லாமல் தீர்க்கமாய் விட வேண்டும். அவ்வகையைச் சேர்ந்த ஆசனங்களையே செய்ய வேண்டும். ஏனெனில் கருப்பை தன் பழைய நிலையை அடையும் வரை வயிற்றுக்கு எந்தவிதமான அதிக அழுத்தமும் கொடுக்கக் கூடாது.

குழந்தை பிறந்த பிறகு அவர்களின் உணவு பழக்கங்கள் வாழும் முறை, வயது, செய்யும் தொழில் முதலியவற்றை மனத்தில் கொண்டு அதற்கேற்றபடி ஒரு தேர்ந்த ஆசிரியரின் வழிகாட்டுதலோடு மட்டுமே படிப்படியாக ஆசனப் பிராணாயாமப் பயிற்சிகளைச் செய்ய வேண்டும்.

முதுகுக்கு வலிவும், அடிவயிற்றுச் சதைகளுக்கு இறுக்கமும் கொடுக்கக்கூடியதான ஆசனங்களைத் தேர்வு செய்ய வேண்டும்.

குழந்தைப் பேற்றுக்குப் பிறகு, ஆரம்ப நாட்களில் செய்வதற்கேற்ற மிகச் சுலபமான ஆபத்து விளைவிக்காத சில பயிற்சிகள் இங்கு தரப்பட்டுள்ளன.

பயிற்சி – 1

1. ஒரு ஆசனத்தின் மேல் அமரவும்.
2. கைகளை முட்டிகளின் மேல் வைத்துக் கொள்ளவும்.
3. மூச்சை உள்ளிழுத்தபடி (மென்மையாக) ஒரு கையை உயர்த்தவும்.
4. மூச்சை வெளியே விட்டபடி கையை திரும்ப முட்டி மேல் வைக்கவும்.
5. இவ்வாறு ஒவ்வொரு கையையும் ஆறு தடவை செய்ய வேண்டும்.

பயிற்சி – 2

1. மல்லாக்கப் படுத்துக் கொள்ளவும்.
2. ஒரு காலை நீட்டியபடி மற்றொரு முட்டியை ஒரு கையால் பிடித்துக் கொண்டு மூச்சை வெளியே விட்டவாறு காலை வயிற்றை நோக்கிக் கொண்டு வரவும்.
3. மூச்சை உள்ளே இழுத்தபடி காலை பழைய நிலைக்குக் கொண்டு வரவும்.
4. இதே முறையில் ஒவ்வொரு காலையும் ஆறு முறை முன்னே வயிறு நோக்கியும், பின்னும் எடுத்துச் செல்லவும்.

பயிற்சி – 3

1. மல்லாந்து படுத்துக் கொள்ளவும்.
2. இரு கால்களையும் மடித்துச் செங்குத்தாக வைத்துப் பாதம் தரையில் படும்படி வைக்கவும்.
3. மூச்சை உள்ளிழுத்தபடி தரையிலிருந்து கைகளை மேலே உயர்த்தவும்.
4. மூச்சை வெளியே விட்டபடி கைகளை தரைக்குக் கொண்டு வரவும்.
5. இப் பயிற்சியை ஆறு முறை திரும்பச் செய்யவும்.

பயிற்சி – 4

1. மல்லாந்து படுத்துக் கொள்ளவும்.
2. இரு கால்களையும் மடித்துச் செங்குத்தாக வைத்துப் பாதம் தரையில் படும்படி வைக்கவும்.
3. மூச்சை வெளியே விட்டபடி இரு முட்டிகளையும் கையால் பிடித்துக் கொண்டு வயிறு நோக்கி இழுக்கவும்.
4. மூச்சை உள்ளிழுத்தபடி பழைய நிலைக்கு வரவும்.
5. இப் பயிற் சியை ஆறு முறை செய்யவும்.

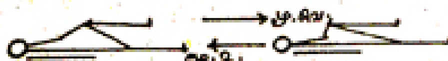
பயிற்சி – 5

1. மல்லாக்கப் படுத்துக் கொள்ள வும்.
2. இரு கைகளை யும் பக்கவாட்டில் வைத்துக் கொள்ளவும்.
3. இரு கால்களையும் மடித்து செங்குத்தாக வைத்துப் பாதம் தரையில் படும்படி வைக்கவும்.
4. தீர்க்கமாய் மூச்சை உள்ளிழுக்கவும்.
5. தீர்க்கமாய் மூச்சை வெளியே விடவும்.
6. இவ்வாறு பன்னிரெண்டு முறை செய்யவும்.

பயிற்சி:1



பயிற்சி:2



பயிற்சி:3



பயிற்சி:4



பயிற்சி:5



மூச்சுப் பயிற்சி 12 முறை தீர்க்கமாய் உள் மூச்சு / வெளிமூச்சு

பேட்டி, தொகுப்பு :

ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்







என் பெண் என்ன சாப்பிடலாம்?

டாக்டர் ஜெயம் கண்ணன்



குழந்தையை வளர்ப்பது எப்படி, என்ன உணவு கொடுக்க வேண்டும், என்ன தடுப்பு ஊசி போட வேண்டும், லேசாக ஜுரம் வந்தால் உடனே டாக்டரைப் பார்க்க வேண்டும்... இப்படி இப்படி எல்லாம் குழந்தை பிறந்த நாள் முதல் 3 - 4 வயது வரை கவனமாக இருக்கும் தாய் தந்தையரை அதிகமாகவே மருத்துவர்களாகிய நாங்கள் பார்க்கிறோம். ஹிக்கின் பாதம்ஸில் இவை சம்பந்தமான புத்தகங்களுக்கு டிமாண்ட் அதிகம்.

ஆனால் குழந்தையை ஸ்கூலுக்கு அனுப்ப ஆரம்பித்ததும் இதுவரை குழந்தையின் உடல் ஆரோக்கியத்தில் மட்டுமே கவனமாக இருந்த பெற்றோர் இப்போது தன் குழந்தையை ஸ்கூலில் முதல் ரேங்க் குழந்தையாக இருக்க வைப்பது எப்படி என்று நிறையவே சிந்தித்து படிப்பு, டியூஷன், பாட்டு, டான்ஸ் என்று டைம் டேபிள் போட்டு காலை முதல் மாலை வரை குழந்தையுடன் சேர்ந்து தாயும் பிராக்டீஸ் செய்கிறாள். எல்லா போட்டிகளிலும் தன் குழந்தைதான் சிறந்தவள் என்று மற்றவர் மெச்ச விரும்புகிறாள்.

குழந்தை ஐந்து, ஆறாவது வகுப்பு செல்லும் போது வயது 10க்கு மேல் ஆகிறது. இந்தச் சமயத்தில் குழந்தையின் படிப்பு மட்டுமே எல்லார் வீட்டிலும் கவனத்தில் இருக்கிறது. பாட்டு, டான்ஸ் கூட படிப்புக்கு இடையூறு என்று நிறுத்தப்படுகிறது. ஸ்கூலில் யூனிஃபார்ம் இருப்பதால் டிரஸ் பற்றிக் கவலையில்லை. சாப்பாடு டிபன் பாக்ஸில் கொடுக்கப்படுகிறது. குழந்தை விளையாடப் போனால் தாய் தந்தைக்கு பயம் பிடிக்கிறது. நாளை டெஸ்ட் இருக்கிறதே என்று. ஜுரம் இருந்தால் கூட, மாத்திரை கொடுத்து குழந்தையை தாஜா செய்து, 'இந்த டெஸ்டை எழுதி விட்டு வந்து விடு, சாயந்திரம் டாக்டரைப் பார்க்கலாம்' என்று கூறுகிறார்கள். குழந்தையின் உடல்நலம் சற்றே பின்னுக்குத் தள்ளப்படுகிறது என்பதனை, அனுபவபூர்வமாக எல்லோ

வயது	எடை	உயரம்	வளரும் விதம்
2 வயதில்	10– 13 கி	2½ - 2¾ அடி	உடல் அதிகம் நீளுகிறது. கொழுப்பு, புரதத்தை விட அதிகம். 4 – 6 பற்கள்.
6 வயதில்	(பெ) 20 – 22 கி (ஆ) 22 – 24 கி	3½ – 4 அடி 3½ – 4 அடி	கை, கால் நீளுகின்றன. தசை நார்கள் வளருகின்றன. கொழுப்பு குறைகிறது.
10 வயதுக்குப் பின்	(பெ) 40 – 42 கி (ஆ) 39 – 41 கி	வருடத்திற்கு 5– 7 செ.மீ. கூடும்	முகம் மாறுகிறது. உடல் நீளுகிறது. கை, கால்களும் நீளும். தசையை விட கொழுப்பு அதிகம். 28 – 32 பற்கள் இருக்கும். ஆண், பெண் மாறுதல்கள் தெரியும்.
பூப்பெய்தும் நேரமும் அதன் பிறகு ஒன்று அல்லது (2) வருடங்கள்		5– 7 செ.மீ/வருடம் பூப்பெய்தும் வரை பிறகு 2செ.மீ./வருடம் 16 வயது வரை	கொழுப்பு குறைகிறது. ஆண், பெண் வளர்ச்சி நன்றாகத் தோன்றும். தசை நார்கள் அதிகம் வளரும்

ரும் ஒத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஆனால் இந்தப் பருவத்தில்தான் குழந்தை மிக வேகமாக வளர்கிறது!

பெண் குழந்தையின் அரும்பு காலம் 11 - 15 வயது.

ஆண் குழந்தையின் அரும்பு காலம் 12 - 16 வயது. இந்தப் பருவத்திற்கு ஒரு வருடம் முன்னரே மாறுதல்கள் தோன்ற ஆரம்பிக்கின்றன. அதே போல் பின்னரும் ஒரு வருடம் வரை மாறுதல்கள் தொடருகின்றன. அதன் பின் மன் ஏஜ் மாறுதல்கள் ஏற்படுகின்றன. பருவ வயதிற்கு முன்னர் கை, கால்கள் சற்றே நீண்டு இருக்கும். ஆனால் 13 வயது பெண் குழந்தை 15 வயது ஆண் குழந்தையின் கை, கால்கள் மிக வேகமாக நீண்டு விடும்.

முகத்தில் ஏற்படும் மாறுதல்களும் அதிகமாக மூக்கு - தாடைப் பகுதியில் ஏற்பட்டு முகமாறுதலைக் கொடுக்கிறது. நெற்றி அகண்டு, தட்டையாகிறது.

பெண் குழந்தைக்கு மார்பக வளர்ச்சி 10 வயதில் ஆரம்பித்து 16 வயது வரை தொடர்கிறது. இடுப்புப் பகுதி விரிந்து உருண்டையாகிறது. தோல் பளபளப்பு கூடுகிறது. குரல் மெலிந்து விடுகிறது.

ஆண் குழந்தைக்கு முகத்தில் முடி வளருவது ஆரம்பமாகிறது. தோல் தடிக்கிறது. தசைகள் வலுவாக வளர்கின்றன. குரல் உடைந்து கரகரத்து விடுகிறது.

இந்த 10 - 16 வயதில் குழந்தைக்குக் கிடைக்கும் உணவைப் பொறுத்து உடல் வளர்ச்சி மாற வாய்ப்புகள் ஏராளம். இந்தக் காலத்தில் எத்தனை பெற்றோர், "பேலன்ஸ்ட் டயட்" பற்றி யோசித்து குழந்தைக்கு உணவு கொடுக்கிறார்கள்? கர்ப்பமான தனது பெண் என்னென்ன உணவு சாப்பிட வேண்டும், எத்தனை கலோரி தேவை, என்ன மாத்திரைகள் கொடுக்க வேண்டும், என்று எல்லா தாயும் கேட்கிறார்கள். ஆனால் தனது 13 வயதுப் பெண் என்ன சாப்பிட வேண்டும் என்று மருத்துவரைக் கேட்கும் தாய் வெகு வெகு குறைவுதான். இதற்குக் காரணம் இந்த வயதில் என்ன போஷாக்கு தேவை என்பதனை, பலர் உணருவதில்லை.

அந்தக் காலத்தில் பூப்பெய்திய பெண்ணிற்கு - உளுந்துக்களி, பருப்பு வடை, எள்ளு கலந்த வெல்லம் என்று பலவாறாக உணவு கொடுக்க வேண்டும் என்று பெரியவர்கள் சொன்னதன் காரணம் இப்போது புரிகிறதல்லவா? சரியான அளவு புரதம், கொழுப்பு சேர்ந்தால்தான் வளர்ச்சி சீராக இருக்கும்.

தற்காலத்தில் குழந்தைகள் இந்த வயதில் அதிகமாக நொறுக்குத் தீனி, சாக்லேட், ஐஸ் கிரீம் மற்றும் பாஸ்டுட் வகைகளை விரும்பிச் சாப்பிடுவதால் கொழுப்பு அதிகம் சேர வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது. புரோட்டீன் குறைவதால் பலமில்லாத குண்டு குழந்தைகளாக வளருகின்றன. இதனால் பெண்ணிற்கு அதிகமாக மாதவிடாய்க் கோளாறுகள் ஏற்படுகின்றன. ஆணிற்கும் பிற்கால பிரச்னைகளுக்கு இதுவும் காரணமாகிறது.

மருத்துவரீதியான சில பிரச்னைகளும் இந்த வயதில் ஏற்படுகிறது.

1. சரியான தடுப்பு ஊசியைப் போடாது விட்டு விட்டால் அதன் விளைவுகளையும் சில சமயம் இந்த நேரத்தில் சந்திக்க நேரிடுகிறது.

உ.ம் : மணல்வாரி, சின்னம்மை போன்ற

அரசு அங்கீகாரம் பெற்ற

இந்தியன் இன்ஸ்டிடியூஷன் ஆஃப் ப்யூட்டி தெரபி

கடன் வசதி

வழங்கும்

அழகுக் கலைப் பயிற்சி

வேலை வாய்ப்பு

இந்த அழகுக் கலைப் பயிற்சிப் பள்ளி, அழகு கலைப் பயிலும் மாணவிகளுக்கு முறையான பயிற்சி தருவதோடு அவர்களுக்கு வாழ்க்கை முழுவதும் கௌரவமான வருமானம் வரவும் வழிவகை செய்து தருகிறது. பயிற்சி முடித்தவர்களுக்கு தமிழக அரசாங்க முத்திரை பதித்த சான்றிதழ் தரப்படுகிறது. மாணவிகளுக்கு உடனடியாக வேலை வாய்ப்பை ஏற்படுத்துவதற்காக "ப்யூட்டி பார்லர்" வைப்பதற்கு லைசன்ஸ், லோன் கைடன்ஸ் போன்ற அனைத்து வழிமுறைகளும் உருவாக்கித் தரப்படும். வகுப்புகள் தமிழிலும் பிரபலமான அழகுக் கலை நிபுணர்களால் நடத்தப்படுவதால் எளிதாகப் புரிந்து கொள்ளலாம்.

I.I.B.T.யின் பெண்கள் ப்யூட்டி பார்லர்

A.M.ல் டாக்டர் பட்டம் பெற்ற திருமதி **M.Hazeena syed** இப்பொழுது தனது ப்யூட்டி பார்லரில் ரசாயனம் அற்ற முறையில் அனைத்து பிரச்னைகளுக்கும் தீர்வளிக்கிறார். அவரவருக்கேற்ற வாத, பித்த, கப தன்மைக்கேற்ற சரும பாதுகாப்பு, முடி பராமரிப்பு, மணப்பெண் அலங்காரம், ஆயுர்வேதிக் மற்றும் அரோமாதெரபி, ஆயில் சிகிச்சை, மரு, பரு நீக்குதல், 50 விதமான ஃபேஷியல்ஸ், சினிமா மேக்கப், யோகா, தியானம் இயற்கை மூலிகை ***என்ற தமிழ்நாட்டிலேயே முதன் முறையாக அழகுக் கலையில் ஆயுர்வேதம் என்ற சகாப்தம் படைத்திருக்கிறார்.***

M.HAZEENA SYED, A.D.COS,M.D.(A.M.), இயக்குநர்,

இந்தியன் இன்ஸ்ட்டியூஷன் ஆஃப் ப்யூட்டி தெரபி

6, பைகிராப்ட்ஸ் ரோடு, (2வது மாடி), திருவல்லிக்கேணி, சென்னை - 5.
(கண்ணகி சிலை எதிர் ரோடு), திருவல்லிக்கேணி பேருந்து நிலையம்,.
போன் : 8443105, 8442970. செல்போன் : 9840034672.

ஏற்கெனவே அழகு நிலையம் நடத்தும் உரிமையாளர்கள் மற்றும் மாணவிகள், எங்களிடம் ரெஜிஸ்டர் செய்து கொள்வதன் மூலம் லோன் கைடன்ஸ் மற்றும் லைசன்ஸ் வாங்குவதில் உதவி பெறலாம்.

ஜெய ஜெய சங்கர
ஜெய ஜெய சங்கர



ஓம் கணேசாய நம:

ஹர ஹர சங்கர
ஹர ஹர சங்கர



A to Z

SARASWATHI MARRIAGE CATERING SERVICE

கோலம் முதல் கட்டுசாதம் வரை எண்ணற்ற திருமணங்களை பார்ப்பவர் வியக்கும் வண்ணம் அமோகமாக நடத்தி வரும் **சரஸ்வதி மேரேஜ் கேட்டரிங் சர்வீஸ்** உங்கள் வீட்டுத் திருமணத்தை எங்கள் வீட்டு திருமணமாக நினைத்து சிறப்பாக செய்து தருகிறோம். இவ்வளவு வசதியும் செய்துவிட்டு அதிகம் இருக்கும் என்று எண்ணி விடாதீர்கள். உங்களது பட்ஜெட் எப்படியோ அதன்படி நாங்கள் செய்து தருகிறோம்.

MARRIAGES ARE OUR SPECIALITY



சரஸ்வதி மேரேஜ் கேட்டரிங் சர்வீஸ்

'இன்சுவை வேந்தன்' G. சுப்பிரமணி ஐயர் & பிரதர்ஸ்

27, Thambiah Reddy Street, West Mambalam, Chennai - 600 033.

Ph : (O) 4742433 (R) 4834738 Cell : 98400-54900

குறிப்பு : **T. Nagar, West Mambalam, Mylapore, Adyar, Chrompet, Guindy ஆகிய இடங்களில் திருமண மண்டபங்களும் எங்களிடம் கிடைக்கும்.**

நோய்கள் வருகின்றன. மஞ்சள் காமாலை ஊசித் தடுப்பு முழுமையாக இல்லாவிட்டால் பாதிப்பு ஏற்படலாம்.

2. விபத்துகள் : ரோடைக் கடக்கும் போது ஏற்படும் விபத்துகள், வீட்டில் அடிபடுதல் போன்றவை இந்தக் காலத்தில் அதிகம் காணலாம். 10 வயது வரை குழந்தை தனியே வெளியில் போக பயப்படுகிறது. பெற்றோர் கைபிடித்துச் செல்லுகிறது. ஆனால் இந்த வயதில் பெற்றோர் கைபிடித்துச் செல்வதை விட தனியே கடந்து சென்றால்தான் திருப்திப் படுகிறது. நாமும் வீட்டில் பெரிய குழந்தையைத்தான் பரணில் இருப்பதை எடுத்துத் தரச் சொல்கிறோம்.

3. எடைப் பிரச்னை : எடை கூடுவதால் கேலி கிண்டலுக்கு ஆளாக நேரிடுகிறது. இதனால் சாப்பிடுவதை அறவே தவிர்த்து வியாதியைச் சந்திக்கும் குழந்தைகளும் உள்ளன.

4. பருவ வளர்ச்சி பிரச்னைகள் :

பெண் குழந்தைகளில் சிலர் சீக்கிரமே வளர்ந்து விடுகின்றனர். தன் வகுப்பில் தான் மட்டும் பெரிய மனுஷியாக இருக்கிறோம் என்ற உணர்வு ஏற்படுகிறது. இது தவிர்க்க முடியாதது. குறிப்பாக மார்பக வளர்ச்சி அதிகமாக இருப்பின் குழந்தை சில நேரம் பள்ளி செல்வதைக் கூட விரும்புவதில்லை. இப்படிப்பட்ட குழந்தைக்குக் கொழுப்பு சத்துக்களைக் குறைவாகக் கொடுக்க வேண்டும். ஆடைகள் மெல்லியதாக இல்லாமல், இறுக்கமாக இல்லாமல் இருப்பது நல்லது. உடற்பயிற்சி, யோகா போன்றவையும் உதவும்.

மார்பக வளர்ச்சி குறைவாக உள்ள பெண்ணையும், ரொம்பவும் குட்டையாக உள்ள பெண்ணையும் சகதோழிகள் மதிப்பது இல்லை. சில சமயம் இதனால் கேலி செய்யப் படுகிறார்கள். இவர்கள் சரியான அளவு ஆடைகள் அணிவது நல்லது. உணவில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். தேகப் பயிற்சியும் கைகொடுக்கும்.

5. மாதவிலக்கு நோய் வயிற்று வலியினால் 3.5% பெண் குழந்தைகள் அவதிப்படுகிறார்கள். இவர்களுக்கு ஒன்று/இரண்டு வலி நிவாரண மாத்திரைகளை மாதவிடாய் நேரத்தில் கொடுப்பதில் தவறு எதுவுமில்லை.

எனவே, புயூபர்ட்டி எனப்படும் காலம் மிகக் குறுகியது. குழந்தைப் பருவத்திற்கும் பருவ வயதிற்கும் இடைப்பட்டது. பெண்ணிற்கு 11 - 15 வயது வரை, ஆணிற்கு 12 – 16 வயதிற்கு உட்பட்ட காலம் இது. இந்தக் கால மாறுதல்கள் பிற்காலத்திற்கு ஆணிவேராக அமைகின்றன. படிப்பிலும் இந்த வயதில் நல்ல தேர்ச்சி பெற்றால்தானே விரும்பிய கோர்ஸ் கிடைக்கிறது.

வியாதிகள் இந்தப் பருவத்தில் அதிகம் தாக்குவது இல்லை. பெண்ணிற்கு மாதவிடாய் கோளாறுகள் ஏற்படலாம், வயிற்று வலி வரலாம். இவற்றிற்கும் அதிக அளவில் சிகிச்சை தேவைப்படுவது இல்லை.

மனமாற்றங்கள் பெரிய அளவில் ஏற்படும் காலம் இது. சரியான வழிநடத்தல் மிகவும் அவசியம். பால பருவத்தில் இருந்து இளைய பருவத்திற்கு மாறும் இந்தக் குறுகிய காலத்தைச் சரியாக நடத்தி நல்லதொரு இளைய சமுதாயத்தை உருவாக்குவது எல்லோரது கடமை என்பதனை உணர்த்தி, தற்போது ஆன்மீகப் பெரியவர்கள், பள்ளிக் குழந்தைகள்பால் கவனம் செலுத்தும்படி இடைவிடாது வலியுறுத்துகிறார்கள்.

சப்பாத்தி மாவுடன் ஒரு கைப்பிடி கடலை மாவு, சிறிது வெள்ளை எள், ஓமம் மற்றும் வதக்கிய (பொடிப் பொடியாக நறுக்கியது) வெந்தயக் கீரை, உப்பு, தனி மிளகாய்ப் பொடி, நசுக்கிய பூண்டு, எண்ணெய் சேர்த்து நன்றாகப் பிசைந்து சிறிது நேரம் ஊறவைத்துப் பிறகு சப்பாத்தி சுட்டால் சுவை சூப்பராக இருக்கும். உடம்பிற்கும் நல்லது. ஹைதராபாத்தில் இதை "மேத்தி சப்பாத்தி" என்று அழைக்கிறார்கள். எம்...ம்... என்ன சுவை... வெண்ணெய் சேர்த்துத் தொட்டுக் கொண்டால் சூப்பரோ சூப்பர்ர்ர்ர்ர்ர்....

- போரூர். ஆர். சீதா



விநாயகர் – முருகன் புகழ் மாலை

விநாயக கவசம், விநாயகர் அகவல் மற்றும் கந்தர் சஷ்டி கவசம், சண்முக கவசம் என்று விநாயகர், முருகப் பெருமானின் புகழ் பாடும் பாமாலைகளின் தொகுப்பு. கையடக்கப் பதிப்பு.

பக் – 128, விலை ரூ. 8.00

(சங்கர் பதிப்பகம், 21, ஆசிரியர் சங்கக் குடியிருப்பு, இராஜாஜி நகர் விரிவு, வில்லிவாக்கம், சென்னை – 600 049).

ஸந்தியாவந்தனம்

தமிழில் பொருளுணர்ந்து புரிந்து கொள்ளும் வகையில் ஸந்தியாவந்தன மந்திரங்களுக்கு தமிழ் மூலமும், பதவுரையும் விரிவான விளக்கங்களுடன் தொகுத்திருப்பவர் கே. என். சரஸ்வதி. தமிழ் உரை – கடலங்குடி நடேச சாஸ்திரிகள்.

பக் – 205, விலை ரூ. 50.00

(கடலங்குடி பப்ளிகேஷன்ஸ், 38, நடேச அய்யர் தெரு, தி. நகர், சென்னை – 600 017)

குழந்தைகளுக்குச் சூட்ட அழகான பெயர்கள்

ஒவ்வொரு நட்சத்திரத்துக்கும் ஏற்ற பெயர்கள். தொகுப்பு வித்யா சுரேஷ் குமார்.

பக் – 64, விலை ரூ. 15.00

(கண்ணப்பன் பதிப்பகம், 19, கண்ணதாசன் சாலை, பாண்டிபஜார், தி. நகர், சென்னை – 600 017).

அவள் எனக்குரியவள்தான்

சிறுகதைத் தொகுப்பு – குடும்பங்களில் ஏற்படும் பிரச்னைகளை மையமாகக் கொண்டு புனையப்பட்டவை. ஒவ்வொரு கதையும் வாழ்க்கைப் பாடமாக அமைந்துள்ளது. ஆசிரியர் இரா. ரெங்க சாமி

பக் – 236, விலை ரூ. 41.00

(மணிமேகலைப் பிரசுரம், த.பெ. எண் – 1447, 4, தணிகாசலம் சாலை, தி. நகர், சென்னை – 600 017).

அதிசய பிரமிடுகளின் அபூர்வ சக்திகள்

பிரமிடின் அமைப்பு, சக்தி, நோய்கள், தோஷங்கள் நீக்கும் குணம், மற்றும் உபயோகங்கள் என்று பிரமிடின் மகத்துவத்தைப் பட்டியலிடுகிறார் ஆசிரியர் தும்மண்ண செட்டியார்.

பக் – 112, விலை ரூ. 25.00

(நர்மதா பதிப்பகம், 10/7, ராஜாபாதர் தெரு, பாண்டிபஜார், தி. நகர், சென்னை – 600 017)

வீட்டுக் குறிப்புகள்

அனுபவத்தில் வந்த சின்னச் சின்ன பல உபயோகமான வீட்டுக் குறிப்புகள். பயனுள்ள புத்தகம். ஆசிரியர் எஸ். லீலா.

பக் – 112, விலை ரூ. 25.00

(வித்யா பப்ளிகேஷன்ஸ், 72, பெரியய தெரு, திருவல்லிக்கேணி, சென்னை – 600 005)

புக் ஷெல்ஃப்

காமினி காஞ்சனா

ஒரே உருவமைப்பு கொண்ட இரட்டைச் சகோதரிகளின் வாழ்க்கைக் கதை. பல திடுக்கிடும் திருப்பங்களை வைத்து விறுவிறுப்பாக படைத்துள்ளார் ஆசிரியர் கவிஞர் கண்ணதாசன்.

பக் – 176, விலை ரூ. 40.00

(கண்ணதாசன் பதிப்பகம், 23, கண்ணதாசன் சாலை, தி.நகர், சென்னை – 600 017).

விநாயகர்

முழுக்க முழுக்க விநாயகர் புராணம். பிள்ளையார் சுழியிலிருந்து ஆரம்பித்து அந்த விநாயகப் பெருமானின் பல அவதாரங்கள், லீலைகள் என்று பல அரிய விஷயங்களை ரா. கணபதியின் 'தெய்வத்தின் குரலி'லிருந்து தொகுத்திருப்பவர் சி.வே. ராதா கிருஷ்ண சாஸ்திரி.

பக் – 282 விலை ரூ. 70.00

(சிமிழி வெங்கடராம டிரஸ்டிற்காக, எஸ்.வி. ராதா கிருஷ்ண சாஸ்திரி, 22, வீரேச்வரம் அப்ரோச் ரோடு, ஸ்ரீரங்கம் – 620 006).



Āharam

தென்னிந்திய சைவ, அசைவ உணவு வகைகள். பில்டர் காப்பி முதல் பல சுவையான தின்பண்டங்கள்

வரை. கூடவே சமையல் பொருட்களுக்குத் தமிழ், ஆங்கிலம், ஹிந்தி சொற்கள் மற்றும் உட்கொள்ளும் உணவுகளின் கலோரிகள் சாட் என்று நிறைய கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. ஆசிரியர் சபீதா ராதா கிருஷ்ணன்.

பக் - 306, விலை ரூ. 295.00

(Zaika, 229/A, 2nd Floor, Kran Liveer Rajguru Marg, Girgaon, Mumbai - 400 004).

ஸ்ரீ ஜெயேந்திரர் பொன் மொழிகள்

வாழ்வில் ஒளிபெற வழிகாட்டும் பொன் மொழிகள். படிக்கும் பொழுதே மனது அமைதி பெறுகிறது. தொகுத்திருப்பவர் சூர்யகுமாரன்.

பக். 112 விலை ரூ. 23.00

(நாகலட்சுமி பப்ளிகேஷன்ஸ், 8/1, கங்கை யம்மன் கோயில் தெரு, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014).

நாம் அறிந்த விஷயங்களுக்குப் புதுமையான வேறு பெயர்கள்

வரலாற்றில், அறிவியலில் ஏன் நம் அன்றாட வாழ்வில் நாம் பயன்படுத்தும் சொற்களுக்கு உரிய பண்டைய பெயர்கள் என்று பல அரிய தகவல்களின் தொகுப்பு. ஒரு பொது அறிவு நூலாகவும் இருக்கிறது. ஆசிரியர் அன்பழகா.

பக் - 112, விலை ரூ. 21.00

(வெளியீடு - குட்புக்ஸ் பப்ளிகேஷன்ஸ், பிளாக் நம்பர் ஏஏ-96, அண்ணா நகர், சென்னை - 40. விற்பனை உரிமை - மணிமேகலைப் பிரசுரம், த.பெ. எண் - 1447, 4, தணிகாசலம் சாலை, சென்னை - 600 017)

நினைத்ததை நிறைவேற்றும் திருத்தலங்கள்

இருமண பாக்ய ஸ்தலங்கள், தோஷம் நீக்கும் ஸ்தலங்கள், பிணி தீர்க்கும் கோயில்கள் என்று இப்படி எத்தனையோ சிறப்பு வாய்ந்த கோவில்கள் உள்ளன. இவை எல்லாவற்றையும், எல்லாரும் பயன்பெறும் வகையில் படித்துத் தெரிந்து கொள்ளும்விதமாக முழு விவரங்களும் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது இந் நூலில். ஆசிரியர் எஸ். கோவிந்தராஜன்.

பக் - 184, விலை ரூ. 35.00

(இராமநாதன் பதிப்பகம், பிளாட் நம்பர் - 4698, ஏஏ-144, மெயின் ரோடு, அண்ணா நகர், சென்னை - 600 040)

உடல்நலம் காக்கும் காந்த சிகிச்சை

நோய்கள் தீர்க்கும், சர்வ வல்லமை பொருந்திய காந்தத்தின் சிறப்புகளும், சிகிச்சை முறைகளும் விளக்கப் படங்களுடன் உள்ளது. ஆசிரியர் சூரியநாத்.

பக் - 174, விலை ரூ. 35.00

(மோகன் புத்தக நிலையம், 4, வள்ளலார் தெரு, பத்மநாப நகர், சூளைமேடு, சென்னை - 600 094).

வாழ்வில் வெற்றி பெற அதிர்ஷ்ட எண்கள்

எண் கணித பலன்கள். பிறந்த நாள், பிறந்த தேதி அடிப்படையில் பலன்கள் சொல்லப் பட்டுள்ளன. ஆசிரியர் தமிழரசி கோபிநாதன்.

பக் - 224, விலை ரூ. 45.00

(யமுனா பிரசுரம், 18/1, ராஜாபாதர் தெரு, தியாகராய நகர், சென்னை - 600 017).

நாட்டுக்கோட்டை நகரத்தார் வரலாறு

நகரத்தாரின் வாழ்க்கை முறைகள், உயர் குணங்கள், கடல் கடந்து அவர்கள் ஆற்றிய தொண்டுகள் மற்றும் செட்டிகுலத்தின் புகழ் பெற்ற சான்றோர்களின் வாழ்க்கை என்று செட்டிநாட்டைப் பற்றி முழு தகவல்களும் அடங்கியுள்ளன. ஆசிரியர் வரகூர் அ. சேஷாத்ரி சர்மா.

பக் - 304 விலை ரூ. 60.00

(வானதி பதிப்பகம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

அழகனின் ஆறுபடை வீடுகள்

முருகனின் ஆறுபடை வீடுகளின் ஸ்தல வரலாறும் மற்றும் கந்தர் அநுபூதி, திருமுருகாற்றுப் படை, கந்தர் சஷ்டி கவசம் என்று நிறைய ஸ்தோத்திரப் பாடல்களும் இடம்பெற்றிருக்கின்றன இந் நூலில். தொகுப்பு முனைவர் ந.க. மங்களமுருகேசன்.

பக் - 220, விலை ரூ. 60.00

(சீனிவாசன் பதிப்பகம், தனி இல்லம், 22/1 இளங்கோ அடிகள் தெரு, பத்மநாபா நகர், சென்னை - 600 094).

அனுபவம் ஒரு கண்டிப்பான ஆசிரியர்! ஏனென்றால் அவர் முதலில் பரீட்சையை வைத்து விட்டு, பிறகு பாடம் சொல்லித் தருகிறார்!

— ஆர். வசந்தா

இம்மாத இல்லத்தரசி

பொருள் : சர்க்கரை நோய்க்காரர்களுக்கு...

முதல் பரிசு

கேழ்வரகுக் களியும் காம்பினேஷன்களும்

சர்க்கரை நோய்க்காரர்களுக்கு கேழ்வரகு மாவில் தயாரிக்கப்பட்ட உணவு வகைகளை உட்கொள்ள டாக்டர்கள் சிபாரிசு செய்கிறார்கள். ஆனால் அவ்வப்போது குறைவான அளவில் உண்ணப்படும் கேழ்வரகு தோசை, கேழ்வரகு ரொட்டி போன்றவற்றால் முழுப்பயன் கிடையாது. மேலும் இத்தகைய உணவு வகைகளில் எண்ணெய் அதிகமாகப் பயன்படுத்தப்படுவதால் கொலஸ்ட்ரால் பிரச்னை எழும்.

எனவே, தினந்தோறும் அதிக அளவில் அரிசிக்குப் பதிலாக உபயோகப்படுத்தக்கூடிய, எண்ணெயில்லாத கேழ்வரகுக் களியே சர்க்கரை நோய்க்காரர்களுக்கு ஏற்ற, இயற்கையான, தினசரி உணவாகும். இதைத் தயாரிப்பது எளிதாகத் தோன்றினாலும், இதற்கென்று ஒரு பதமும், இதனைச் சிறு உருண்டைகளாக்கி விழுங்கத்தக்க வகையில் இதற்கென்று அமைந்த குழம்பு வகைகளும் உள்ளன.

கேழ்வரகுக் களி செய்முறை :

ஒரு கனமான வாணலியில் 2 கப் தண்ணீரைக் கொதிக்க விடவும். அதில் கைப்பிடியளவு அரிசிச் சாதத்



• விஜயலட்சுமி



• லலிதா

தையும் அரை டீஸ்பூன் நெய்யையும் விடவும். ஸ்டவ்வை சிம்மில் வைத்து, 1 கப் சலித்த கேழ்வரகு மாவைச் சிறிது சிறிதாகச் சேர்த்து, ஒரு கனமான குச்சியால் வேகமாகக் கிளறவும். பத்து நிமிடங்கள் இவ்வாறு வேகமாகக் கிளறி விட்டு இறக்கவும். ஒரு சிறிய பேசின் போன்ற பாத்திரத்தில் அரை டீஸ்பூன் உருக்கிய நெய்யைத் தடவி, களியைப் போட்டு உருட்டி எடுக்கவும். இந்த உருண்டையை ஈரமான தட்டு அல்லது இலையில் சுமார் ஓரடி உயரத்திலிருந்து போட்டும், தட்டோடு அல்லது இலையோடு ஒட்டிக் கொள்ளாமலிருந்தால், களி வெந்த பதம் சரியானது என்று தெரிந்து கொள்ளலாம்.



• எஸ். அலமேலு

சற்றே வயதானவர்களுக்குத் தயாரிப்பதாக இருந்தால், 2 கப் தண்ணீருக்குப் பதிலாக 2¼ கப் தண்ணீர் சேர்த்தால் கோதுமை அல்வா பதத்தில் வந்து விடும். இதற்கு இன்னும் 3 நிமிடம் அதிகமாக அடுப்பில் வைத்துக் கிளறி இறக்க வேண்டும்.

கேழ்வரகுக் களிக்கேற்ற காம்பினேஷன் குழம்புகள் :

சர்க்கரை நோய்க்காரர்களுக்கு என்று பார்த்தால், பாகற்காய் பிட்லை, மணத்தக்காளி வற்றல் குழம்பு, பச்சை சுண்டைக்காய் கொத்ஸு அல்லது வற்றல் குழம்பு, வாழைத் தண்டு மோர்க் குழம்பு ஆகியவை ஏற்ற காம்பினேஷன்கள்.



களியைச் சிறு உருண்டையாக எடுத்து, இந்தக் குழம்பு வகைகளில் ஒன்றில் பிரட்டி எடுத்து, கட்டை விரலால் இலேசாக அழுத்தி, வடை உருவில் வாயில் போட்டு விழுங்கினால் வரும் 'களி'ப்பே தனி. ஆனால் இந்த நான்கு காம்பினேஷன்களையே மாற்றி மாற்றிச் செய்து சாப்பிட்டால் போரடிக்குமே என்று கேட்பவர்களுக்காக, களிக்கென்றே அனுபவ முறையில் ருசித்துப் பார்த்து, ஆறு காம்பினேஷன்களைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கீழே தந்துள்ளேன். இவற்றையும் சர்க்கரை நோய்க்காரர்கள் எப்போதாவது கேழ்வரகுக் களிக்குத் தொட்டுக் கொண்டு விழுங்கலாம்.

1. கத்தரிக்காய் பருப்பு சாம்பார்
2. சாம்பல் பூசணிக்காய் மோர்க் குழம்பு
3. புளிச்சக் கீரைக் கடையல்.
4. புளியந்துளிர்க் குழம்பு
5. பச்சை மிளகாய் பச்சை புளிக் குழம்பு
6. பச்சை மோர்க் குழம்பு

இவற்றில் கத்தரிக்காய் பருப்பு சாம்பாரும், சாம்பல் பூசணிக்காய் மோர்க் குழம்பும் எல்லோருக்கும் தெரிந்த குழம்பு வகைகள்.

புளிச்சக்கீரைக் கடையலுக்கும் புளியந்துளிர் குழம்புக்கும் செய்முறை ஒன்றே. ஒரு வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு, நறுக்கிய பச்சை மிளகாய்த் துண்டுகளைத் தாளித்து, பொடியாக நறுக்கிய புளிச்சக் கீரை அல்லது புளியந்துளிரைப் போட்டு வதக்கி வெந்த துவரம் பருப்பைப் போட்டு, தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து நன்றாகக் கொதிக்க விட வேண்டும். இறக்குவதற்கு முன், சிறிது வெந்தயம், தனியா, பெருங்காயம் மூன்றையும் பொடித்துப் போட்டு, ஒரு கொதி வந்ததும் இறக்கி கடுகு தாளிக்க வேண்டும். தேவையானால் வெந்த அல்லது வதக்கிய பூண்டையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

பச்சை மிளகாய் பச்சைப் (கொதிக்க விடாதது) புளிக் குழம்பு செய்ய, நெல்லிக்காயளவு புளியை ஊறவைத்து, சக்கை நீக்கி வடித்த 2 கப் புளித் தண்ணீரில் தேவையான அளவு உப்பும், புளியளவே வெல்லமும் சேர்த்துக் கரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒரு வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு கடுகு தாளித்து, நீள வாட்டில் இரண்டாகக் கீறிய 4 பச்சை மிளகாய்களைப் போட்டு, நன்றாக வதக்கி, ஒரு சிட்டிகை மஞ்சள் தூள் தூவி இறக்கி, இதைத் தயாரித்து வைத்துள்ள புளித் தண்ணீரில் கலக்க வேண்டும். பச்சை மிளகாய்த் துண்டுகளைக் கையால் நன்றாகப் பிசைந்து விட வேண்டும்.

• எஸ். ஜே. பத்மவதி



பச்சை மோர்க் குழம்பு செய்ய, 1 டீஸ்பூன் பொட்டுக் கடலை, 1 டீஸ்பூன் தேங்காய்த் துருவல், 1/2 டீஸ்பூன் சீரகம், 4 பூண்டுப் பற்கள், 3 பச்சை மிளகாய், 1 டேபிள் ஸ்பூன் நறுக்கிய கொத்துமல்லித் தழை ஆகியவற்றை மிக்ஸியில் நைசாக அரைத்து, 2 கப் கடைந்த தயிரில் கலந்து, தேவையான அளவு உப்பும் சிட்டிகை மஞ்சள் தூளும் சேர்த்துக் கால் டீஸ்பூன் கடுகு தாளிக்க வேண்டும்.

கேழ்வரகுக் களிக்கேற்ற இந்தக் காம்பினேஷன் குழம்பு வகைகளை தொட்டுக் கொண்டால் அதிகமான அளவு களியை உட்கொள்ள முடியும். அரிசி, கோதுமை போன்ற சர்க்கரைச்







இம்மாதம் சிறந்த சமையல் குறிப்புகளுக்காகப் பரிசு
பெறும் இம்மாத இல்லத்தரசிகளுக்குப் பரிசு வழங்குபவர்கள்

டாட்டாவின்

சக்ரா கோல்ட் டீ

நிறுவனத்தினர்.

தங்கமயமான வாழ்த்துக்களுடன் அவர்கள் வழங்குவது

முதல் பரிசு	–	ரூ. 2000/-
இரண்டாம் பரிசு	–	ரூ. 1500/-
மூன்றாம் பரிசு	–	ரூ. 750/-
நான்காம் பரிசு	–	ரூ. 500/-
ஐந்தாம் பரிசு	–	ரூ. 250/-

சத்து மிகுந்த தானியங்களின் உபயோகத்தைத் தவிர்க்கவும் முடியும்.

– வி. விஜயலட்சுமி,
பெங்களூர் – 21.

இரண்டாம் பரிசு

கலவை அன்னப் பொடி

தேவையான பொருட்கள் :

முளை கட்டின வெந்தயம் (நீரிழிவு அளவு குறைப்பது) – 100 கிராம் (வெந்தயத்தை நீரில் ஊறவைத்து மறுநாள் தண்ணீரை வடிகட்டினால் முளை கட்டும். இதை இலேசாக வறுத்துப் பொடி பண்ணவும்.)

2. என் (கறுப்பு என்) இரத்த விருத்திக்கு ஏற்றது) – 25 கிராம் (வறுத்துப் பொடி பண்ணவும்)

3. தனியா (ஜீரண சக்தி அளிப்பது) – 100 கிராம் (அப்படியே பொடி பண்ண வேண்டும்)

4. பொட்டுக் கடலை (புரோட்டீன் சத்து நிறைந்தது) – 100 கிராம் (அப்படியே பொடி பண்ணவும்)

5. முளைகட்டின பாசிப்பயறு, கொண்டைக் கடலை, காராமணி – வகைக்கு 50 கிராம், (மூன்று பயறுகளையும் நீரில் ஊறவைத்து மறுநாள் நீரை வடிகட்டி முளை கட்டினதை எடுத்து இலேசாக வறுத்துப் பொடி பண்ணவும்.

6. மிளகு (உணவு நஞ்சுகளை முறிப்பது) – 10 எண்ணிக்கை (சிறிதளவு வறுத்துப் பொடி பண்ணவும்)

7. பாகற்காய் – 100 கிராம்

8. கோவைக்காய் – 100 கிராம் (நீரிழிவு அளவு குறைப்பது) – இரண்டையும் சுத்தமாகக் கழுவி வெட்டி, சிறிதளவு புளித் தண்ணீர் விட்டு ஒரு விசில் வரும் வரை குக்கரில் வேகவைத்து, நீரை வடிகட்டி எடுத்தபின் வெயிலில் காயவைத்து பொடி பண்ணிக் கொள்ளவும்.

செய்முறை :

மேற்கண்ட ஒன்றிலிருந்து எட்டு வரை எல்லாவற்றையும் கலந்து தேவையான உப்புப் போட்டு ஒரு சுத்தமான பாட்டிலில் எடுத்துக் கொள்ளவும். உணவு சாப்பிடும் முன் 1 ஸ்பூன் அல்லது 2 ஸ்பூன் எடுத்து சாதத்துடன் கலந்து சாப்பிடவும். இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரை அளவு அதிகமாவது குறையும், கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும், உடலுக்குத் தெம்பு வரும். உணவு செரிக்கும்.

– டாக்டர் லலிதா பழனிசாமி,
சென்னை – 101.

பஞ்சாபி உருளைக்கிழங்கு

தயாரிப்பு நேரம் : 10 நிமிடங்கள்
சமையல் நேரம் : 8-10 நிமிடங்கள்
3-4 பேர்களுக்கு பரிமாறலாம்

அரைத்த விழுதுக்குத் தேவையானவை: நறுக்கி,



கொதிநீரில் வேகவைத்த 2 வெங்காயங்கள்
2 மேசைக்கரண்டி முந்திரிப் பருப்பு
2 பச்சை மிளகாய்
1 மேசைக்கரண்டி ஹோம்மேடு கார்லிக் அரைத்த விழுது
½ மேசைக்கரண்டி ஹோம்மேடு இஞ்சி விழுது
தேவைக் கேற்ற உப்பு

தேவையான காய்கறிகள்:
கொதிநீரில் வேகவைத்த 250 கிராம் சிறிய உருளைக் கிழங்குகள்
1 தேக்கரண்டி மிளகாய்ப்பொடி
½ தேக்கரண்டி கரம் மசாலா பொடி
1½ கப் புதிய தயிர்
1½ தேக்கரண்டி சோளமாவு
5-6 நறுக்கப்பட்ட புதினா இலைகள் வறுத்து எடுப்பதற்குத் தேவையான எண்ணெய் தேவைக்கேற்ற அளவில் உப்பு; பொடியாக நறுக்கப்பட்ட கொத்துமல்லி இலைகள்.

தயாரிப்பு முறை :
உருளைக் கிழங்குகளை பாதியாக நறுக்கி எண்ணெயில் பொன்னிறத்துக்கு வறுத்துக் கொள்ளவும். எண்ணெயை வாணலியில் காயவைத்தபின், பக்கவாட்டிலிருந்து எண்ணெய் ஒட்டாமல் விலகும்வரை, அரைத்த விழுதை வறுக்கவும். மிளகாய்ப்பொடி மற்றும் கரம் மசாலா சேர்த்து, மீண்டும் ஒரு நிமிடத்துக்கு கிளறி வறுக்கவும். தயிர், சோளமாவு மற்றும் புதினா இலைகளை அதில் கலக்கவும். தயிர்க்கலவை, உருளைக்கிழங்குகள் மற்றும் உப்பைச் சேர்த்து 4 நிமிடங்களுக்கு வறுக் கவும். கொத்தமல்லி இலைகளை மேலே அழகாகத் தூவிப் பரப்பவும். சுடச்சுட பரிமாறுங்கள், சுவைத்து மகிழுங்கள்.



ஹோம்மேடின் மசாலா. அம்மியில் அரைத்த சுவை.

கிழக்கத்திய சைவ வறுவல்

தயாரிப்பு நேரம் : 5 நிமிடங்கள்
சமையல் நேரம் : 4 நிமிடங்கள்
½ கப் நறுக்கிய ஸ்ப்ரிங் வெங்காயம்
½ கப் நறுக்கிய குடைமிளகாய்
½ கப் நறுக்கிய மஷ்ரூம்ஸ்
½ கப் வேகவைத்து, தோல் உரித்து, துண்டு போடப்பட்ட உருளைக் கிழங்குகள்
1 தேக்கரண்டி ஹோம்மேடு இஞ்சி பூண்டு விழுது
1 தேக்கரண்டி சாஸ் குழம்பு
1 தேக்கரண்டி சைவ உணவு சிப்பி குழம்பு
2 மேசைக்கரண்டி தக்காளி கெட்ச்அப்
1 தேக்கரண்டி மிளகாய் சாஸ்
2 மேசைக்கரண்டி எண்ணெய்
தேவைக்கேற்ற உப்பும் மிளகுப் பொடியும்

தயாரிப்பு முறை :
வாணலியில் எண்ணெய் காய்ந்தவுடன் ஹோம்மேடு ஜிஞ்ஜர் கார்லிக் விழுது மற்றும் ஸ்ப்ரிங் வெங்காயத்தை அதில் சேர்த்தபின் 1 நிமிடத்துக்கு அதனை பொன்னிறத்துக்கு வதக்கவும். குடைமிளகாய், மஷ்ரூம்ஸ் மற்றும் உருளைக் கிழங்குகளை அதில் சேர்த்து இன்னொரு நிமிடத்துக்கு வறுக்கவும். சோயா சாஸ், ஆய்ஸ்டர் சாஸ், கெச்சப், மிளகாய் சாஸ், உப்பு, மிளகுப்பொடி ஆகியவற்றைச் சேர்த்து, எல்லா காய்கறிகளிலும் சாஸ் சீராகச் சேர்ந்து ஒன்றிப்போகும் வகையில் வேகமாக கலக்கவும். சுடச்சுட பரிமாறவும்.

சிட்னி ஒலிம்பிக்கில் மகளிர் மல்யுத்தம், பளு தூக்குதல் போன்ற போட்டிகள் இடம் பெறுவது இதுவே முதல் முறை. பளு தூக்குதலில் இந்திய வீராங்கனை மல்லேஸ்வரி பதக்கம் வென்றார். ஒலிம்பிக் வரலாற்றில் இந்தியாவின் சார்பில் பதக்கம் வெல்லும் முதல் வீராங்கனை இவர்.

— ஆர். ஜெயலெட்சுமி.



மூன்றாம் பரிசு

நாவற்காப்பி

தேவை : நிறைய நாவற்பழக் கொட்டைகள், பால், சிறிது சர்க்கரை.

செய்முறை :

நாவல் பழங்கள் சீசனில் நிறைய நாவல் பழங்களைச் சேகரித்து, மேல் உள்ள தோலிகளை நீக்கி விட்டு, கொட்டைகளை நன்கு சுத்தம் செய்து வெய்யிலில் நன்றாகக் காய வைக்க வேண்டும். பின்னர் அந்த நாவல் கொட்டைகளை நைசாக பவுடராக்கிக் கொண்டு ஃபில்டரில் போட்டு வெந்நீர் ஊற்றி டிகாஷன் போல் இறக்கிக் கொள்ள வேண்டும். தேவையான பால் காய்ச்சி அந்த டிகாஷனை விட்டு, சிறிதே சர்க்கரை சேர்த்துக் காப்பி கலந்து அருந்தவும். இந்தக் காப்பி சர்க்கரை நோய்க்காரர்களுக்கு மிகப் பெரிய வரப்பிரசாதமாகும். சிக்கன செலவும் கூட.

— எஸ். அலமேலு சீனிவாசன்,
தஞ்சாவூர்.

நான்காம் பரிசு

பச்சை சுண்டை சூப்

"சர்க்கரை நோய்க்காரர்களுக்காக" பலவித சூப்புகளும், பதார்த்தங்களும் இன்று பண்ண முடிகிறது. ஏனெனில், இந்த நோய் அனேகமாக எல்லோரிடமும் பரவியுள்ளது. வாழைப் பழத்தைத் தவிர்ப்பதும், பாகற்காய் ஜூஸ் குடிப்பதும் அதிகரித்துள்ளது. இவர்களுக்காக ஒரு சூப்பரான சூப் –

தேவையான பொருட்கள் :

சுண்டைக்காய் (பச்சையானது) - 15 கிராம்,
பெரிய வெங்காயம் – 3,
பெரிய தக்காளி – 1,
தேங்காய்ப் பால் – 1 கிண்ணம்,
பால் – 1½ கிண்ணம்,
பாசிப்பருப்பு – 20 கிராம்,
கிராம்பு – 2,
மிளகுப் பொடி – ½ டீஸ்பூன்,
பொடி உப்பு – தேவையானது,
நெய் – ½ டேபிள் ஸ்பூன்,
தண்ணீர் – தேவையான அளவு

செய்முறை :

முதலில் வெங்காயத்தைத் தோல் நீக்கி பொடிப் பொடியாக அரிந்து கொள்ளவும். தக்காளியையும் இதே மாதிரி அரிந்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

அடிகனமான வாணலியை அடுப்பில் வைத்துச் சிறிது நெய்யை விட்டுக் காய்ந்ததும், பச்சைச் சுண்டைக்காய்களைப் போட்டு இரண்டு வதக்கு வதக்கி இறக்கி தண்ணீர் விட்டு அலம்பிக் கொள்ளவும்.

மற்றுமொரு பாத்திரத்தில் சுமார் 1½ லிட்டர் தண்ணீர் விட்டுக் கொதித்ததும், பாசிப் பருப்பை அலம்பி அதில் போட்டு வேக விடவும். பருப்பு முக்கால் திட்டம் வேகையில் சுண்டைக்காய்களைப் போட்டு நன்கு கரையும் அளவு கொதிக்க விடவும். பாதியாக தண்ணீர் ஆனதும் அடுப்பிலிருந்து இறக்கவும்.

மறுபடியும் வாணலியை அடுப்பில் வைத்து மீதி நெய்யை விட்டு, காய்ந்ததும் அரிந்த வெங்காயத்தைப் போட்டு பொன் கலரில் வதக்கி கிராம்பைப் போட்டு ஒரு கிண்டு - கிண்டி, தக்காளி, வேகவைத்து எடுத்த பாசிப் பருப்பு, சுண்டைக்காய், தேங்காய்ப் பால் மற்றும் பால் எல்லாவற்றையும் விட்டு, ஒரு கொதி வரும் வரை அடுப்பில் வைத்து இறக்கி, மிளகுப் பொடி, தேவையான உப்புப் பொடிகளைச் சேர்த்து மீண்டும் ஒரு கலக்கு கலக்கி துணி வைத்து அல்லது வடிகட்டி மூலம் தெளிவாக வடிகட்டி சூடாக அருந்தினால் சூப்பராக இருக்கும் இந்த "பச்சை சுண்டை

சூப்பர் சூப்".

– ஆர். மீனலதா, மும்பை – 28.

ஐந்தாம் பரிசு

தினம் ஒரு உணவு

தேவையான பொருட்கள் :

நெல்லி வற்றல் – 2 டீஸ்பூன்,
இஞ்சி – 1 துண்டு,
வெந்தயம் – 2 ஸ்பூன் (இவற்றில் ஏதாவது ஒரு நாளைக்கு ஒன்று)

கோதுமை ரவை, ராகி, ஓட்ஸ் – இவற்றில் ஒரு நாளைக்கு ஒன்று

முருங்கைக் கீரை – 2 பிடி,
அரைக் கீரை – 2 பிடி,
பொன்னாங்கண்ணி கீரை – 2 பிடி – இதில் ஒரு நாளைக்கு ஒன்று
பெரிய பாகற்காய் –2 – தினமும்
நூல்கோல் – 2 தினமும்
சம்பா கோதுமை ரவை – 1 கப் – தினமும்
தயிர் – 1 கப்
மற்ற காய்கள் தேவைக்கேற்ப

இரவு படுக்கப் போகுமுன் நெல்லி வற்றலை கழுவி விட்டு நல்ல நீரில் ஊறவைக்கவும். காலை எழுந்ததும் நெல்லி வற்றல் ஊறிய நீரை அப்படியே குடிக்க வேண்டும். எஞ்சிய ஊறிய வற்றலை அரைத்துத் தயிரில் போட்டு உப்புப் போட்டு தாளித்து மதிய சாப்பாட்டிற்கு பச்சடியாக உபயோகிக்கலாம். நெல்லி வற்றல் சீசனில் நாமே தயாரித்துக் கொள்ளலாம். அல்லது கடையில் கிடைக்கும்.

காலையில் இஞ்சி ஒரு துண்டு எடுத்து கழுவி நசுக்கி 1 டம்ளர் நீரில் கொதிக்க வைத்து ½ டம்ளராக சுருங்கியதும் பால் சிறிது சேர்த்துத் தேவையானால் 1 சிட்டிகை ஏலப் பொடி போட்டு சர்க்கரை இல்லாமல் சாப்பிடலாம்.

இரவு படுக்கப் போகுமுன் இரண்டு ஸ்பூன் வெந்தயத்தை நல்ல நீரில் ஊறவைக்கவும். காலையில் சிறிது மோருடன் கலந்து சாப் பிடலாம். இதை மூன்றையும் மாற்றி மாற்றி தினம் ஏதாவது ஒன்றைச் சாப்பிடலாம்.

கோதுமை ரவை, ராகி, ஓட்ஸ் இதில் ஏதாவது ஒன்றைக் கஞ்சி வைத்து காலை 8 மணி போல் சாப்பிடலாம்.

முருங்கைக் கீரை, அரைக் கீரை, பொன் னாங்கண்ணி கீரை இவற்றில் ஏதாவது ஒரு கீரையை 2 கைப்பிடியளவு எடுத்து சூப் செய்து சாப்பிடலாம். எஞ்சிய கீரையைப் பருப்பிட்டு மதிய சாப்பாட்டின் போது சாப்பிடலாம்.

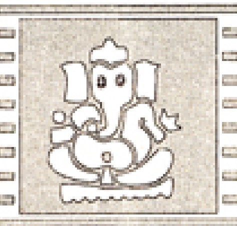
ஒரு பாகற்காயை எடுத்து நறுக்கி சாறு பிழிந்து சிறிது நீர் கலந்து தினமும் சாப்பிட வேண்டும். பாகற்காய் இயற்கை அளித்துள்ள இன்சுலின் ஆகும்.

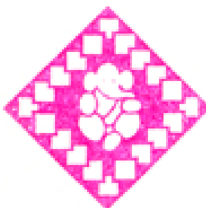
சம்பா கோதுமை ரவையை சாதம் போல் குக்கரில் செய்து பாகற்காய் பொரியல், நூல் கோல் கூட்டு அல்லது சாம்பார், கீரை பச் சடியுடன் சாப்பிடலாம். தேவைக்கேற்ப வெங் காயம், பூண்டு சேர்க்கலாம்.

இரவில் சப்பாத்தியுடன் நூல்கோல் அவரை, கோஸ், அத்திக்காய், முள்ளங்கி இவற்றில் கூட்டு செய்து சாப்பிடலாம்.

இவ்வாறு உணவில் கட்டுப்பாட்டுடன் தினமும் பாகற்காய் சேர்த்து வந்தால் சர்க்கரை நிச்சயம் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும்.

– எஸ். ஜே. பத்மாவதி,
சென்னை – 114.





ஆரணி பெரிய கடை வீதியில் உள்ள விநாயகர் கோவிலில் எழுதப்பட்டுள்ள வாசகம் இது :

"எதிர்காலத்தில் உங்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய துன்பங்களைக் கற்பனை செய்து கொண்டு பயப்படுகிறீர்கள். எதிர்காலம் இறைவன் கையில் உள்ளது. இன்றைய தினம் தெய்வீக முறையில் வாழ்வீர்களேயானால் உங்கள் எதிர்காலம் சிறப்பு பொருந்தியதாகும்." - பகவத் கீதை

தகவல் : இரா. பார்த்திபன்



• விஜயலக்ஷ்மி ஸ்ரீவத்ஸன்



• திலகவதி பாஸ்கரன்

புத்தம் புதிய மலரினைப் போல் மெல்லிய உணர்வுகளுடன், கல்லூரிக்கு வந்து சேருகிறாள் ஒரு மாணவி. அவளுக்குப் புதிய இடம், புதிய தோழிகள், புதிய ஆசிரியர்கள் என்ற சூழ்நிலை மனத்தில் சிறு பயத்தை ஏற்படுத்துகிறது. இவ்வாறு பயந்த இளங்கன்றினைப் போல் வரும் மாணவிகளை, 'ராகிங்' என்ற விபரீத விளையாட்டினை விளையாடித் தாக்குகின்றனர் மூத்த மாணவ மாணவியர். இதன் விளைவாக விலை மதிப்பில்லாத சில உயிர்கள் பலியாயின. 'ராகிங்' என்ற விளையாட்டின் பின்னணியில் இருப்பதென்ன? ஓர் உயர்வு மனப்பான்மையே! வரும் மாணவிகளுடன் தோழமை உணர்வுடன் பழக வேண்டியவர்கள் எல்லை மீறி கேலி செய்ய வேண்டிய அவசியம் என்ன? அப்படியே சிலர் கேலி செய்தாலும் அந்த வார்த்தைகளை தாங்கிக் கொள்ள முடியாமல் மனமுடைந்து உயிரை விட வேண்டிய அவசியமென்ன?

இத்தகைய சூழ்நிலைகள் உருவாக, அதன் பின்னணியாக விளங்குவது மாணவ மாணவியர் வளர்க்கப்படும் விதம், பள்ளிச் சூழ்நிலை, வளர்ப்பு முறை முதலியவையே! இவற்றைப் பற்றி விவரமாக விவாதிக்கின்றனர் பள்ளி தலைமையாசிரியரும், கல்லூரி முதல்வரும்...



திருமதி விஜயலக்ஷ்மி ஸ்ரீவத்ஸன் : (தலைமையாசிரியை – பி.எஸ். சீனியர் செகண்டரி பள்ளி மைலாப்பூர்)

"பருவ வயதில் அடியெடுத்து வைக்கும் போது மாணவ மாணவியரின் மனதினில் பலவித மாறுதல்கள் ஏற்படுகின்றன. அதன் காரணமாக மனம் அலைபாயத் தொடங்குகிறது. ஆனால் அதே சமயம் பள்ளியில் பாடங்களும் உயர்ந்த நிலைக்கு வந்து விடுகின்றன. அதனால் மனத்தில் வேறு சிந்தனைகள் இடம்பெற வாய்ப்பு கிடைப்பதில்லை.

குறிப்பாக பதினோராம், பன்னிரெண்டாம் வகுப்பிலிருக்கும் மாணவ மாணவியருக்கு இந்தச் சமயத்தில் மனத்தை வேறு திசையில் செலுத்தினால் வாழ்க்கையே இருண்டு போய் விடும் எனத் தெளிவாகத் தெரிகிறது. அதுவே, படித்து, கல்லூரியில் சேர்ந்தவுடன் வாழ்க்கைப் பாதை தெளிவாகப் போடப்பட்டு விட்ட தைரியம் மனத்தில் துளிர்க்கத் தொடங்குவதால் மனத்தில் வேறு விஷயங்கள் நுழையத் தொடங்குகின்றன. இதனைத் தடுக்க பாடங்கள் நல்ல உயர்ந்த தரமாக அமைத்தால், அதனைச் சவாலாக ஏற்பதில் மனம் ஒன்றி விடும்.

பள்ளி வாழ்க்கை என்பது மாணவ மாணவிகளுக்கு வசந்த காலம். அந்தச் சமயத்தில் நல்ல கருத்துக்களை, நல்ல பண்புகளை பெற்றோர்களும், பள்ளி ஆசிரியர்களும் அவர்கள் மனத்தில் பதிய வைக்கின்றனர். பள்ளி ஆசிரியர்களுக்கு, ஒவ்வொரு மாணவ

மாணவியரின் தேவைகள், பழக்கங்கள், நடைமுறை முதலியவை மிகத் தெளிவாகப் புரிகிறது. அதனால் அவர்கள் சிறு தவறு செய்யும் போதே தடுக்க முடிகிறது.

இதற்குப் பள்ளியில் மாணவ மாணவியரின் எண்ணிக்கை குறைவாக இருப்பதும், வலியுறுத்திச் சொல்லி ஏற்க வைக்கக்கூடிய வயதில் அவர்கள் இருப்பதும் காரணம். இத்தகைய பாதுகாப்பான, சூழ்நிலை கல்லூரிகளில் அவர்களுக்குக் கிடைக்குமா என்பது சந்தேகம்.

தொடங்குகின்றனர். இன்று பள்ளியில் மாணவ மாணவியர் இணைந்து படிக்கும் கலாச்சாரம் பெற்றோர் மனத்தில் பக்குவமாக ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டுள்ளது. இவ்வாறு ஆரம்பம் முதல் இணைந்து படிப்பதால், அவர்களிடையே நட்புணர்வு ஆரோக்கியமாக விளங்குகிறது.

மாணவன் என்பவன் படிப்பில் மட்டும் சிறந்து விளங்கினால் போதாது. சிறிய பண்புகளை உடையவனாக இருக்க வேண்டும். இதற்கு ஆசிரியர்களின் கவனிப்புடன் பெற்றோரின் உறுதுணை மிகவும் அவசியம்.

ஓரளவிற்கு அவர்களின் திறனையும், தகுதியையும் பள்ளியில் ஆசிரியர்கள் கண்டுபிடித்து அதற்கேற்றபடி படிப்பினை அமைத்துத் தருகின்றனர். ஆனால் அவர்களின் இயலாமையை. குறிப்பிட்ட பாடத்தில் உள்ள ஆர்வத்தினை ஏற்றுக் கொள்ளாமல், விருப்பமில்லாத பாடங்களைப் படிக்க கட்டாயப்படுத்துகின்றனர் பெற்றோர். இதனால் பாடத்தின் மீது ஆசிரியர், பெற்றோர், நண்பர்கள், சமூகத்தினர் என அனைவரின் மீதும் கசப்பும், கோபமும் ஏற்படுகிறது. ஒரு குழந்தையைப் போல் மற்றொரு குழந்தை இருக்காது என்பதனைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.



பள்ளியில் ஆசிரியர்கள், மாணவர்களை தட்டிக் கொடுத்து அழைத்துச் செல்ல வேண்டியது மிக அவசியம். தன் குறைகளை, சந்தேகங்களை ஆசிரியர்களிடம் எடுத்துக் கூறிப் பேசுமளவிற்கு அவர்களின் உறவுமுறை எளிமையானதாக. அன்பு நிறைந்ததாக இருக்க வேண்டும். மரியாதை என்பதனை மாணவன் ஆசிரியருக்கும், பிள்ளை பெற்றோருக்கும் தானாகத் தர வேண்டுமே தவிர, அதனைக் கேட்டு வாங்கிப் பெற முடியாது. பெற முயலவும் கூடாது. பெற்றோர்களும் சரி, ஆசிரியர்களும் சரி மாணவன் பார்த்துப் பின்பற்றக்கூடிய அளவிற்கு நல்ல பண்பாளர்களாக விளங்க வேண்டும்.

இங்கு இன்னொரு முக்கியமான விஷயத்தை கவனிக்க வேண்டியுள்ளது. இன்று பலவித சாட்டிலைட் சானல்களில் நாகரீக முன்னேற்றத்தைத் தவறாக விளக்கிக் காட்

• வித்யா

ஒரு மாணவன் உருவாக பள்ளியே அடிப்படையாக விளங்கும் போது, அங்கு கட்டுப்பாடும் ஒழுக்கமும் அன்பான அளவான முறையில் போதிக்கப்பட வேண்டும். இதனை எல்லை மீறிய கண்டிப்புடனும், கசப்புடனும் மாணவ மாணவியரிடையே புகுத்தி நிலைநாட்டும்போது, பள்ளியை விட்டு வெளியேறியதும் அந்தக் கசப்பு உணர்வுகளை பிறரிடம் காட்டத்





டிக் கொண்டிருக்கின்றனர். இன்டர்நெட்டில் வேறு பலவித அபாயகரமான வலைகள் விரிந்து கிடக்கின்றன. தங்களுடைய பையனோ, பெண்ணோ, 'கம்ப்யூட்டர் சயின்ஸ்' பாடத்தினைப் படிக்கிறாள் என்று பெற்றோர்கள் நினைக்க, அவன் பார்க்கும் 'சைட்டோ' முற்றிலும் வேறாக இருக்கும். இந் நிலை ஏற்படாதிருக்க அப்பா மட்டுமல்ல, அம்மாவிற்கும் ஓரளவிற்கு கம்ப்யூட்டர் பற்றிய விவரம் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

இறுதியாக அனைத்தையும் கூட்டிக் கழித்துப் பார்த்தால், பருவ வயதுக் குழந்தைகள் களிமண்ணைப் போல் விளங்குகின்றனர். அவர்களை அழகிய நல்ல பொம்மைகளாகச் செய்வது பெற்றோர்களும், ஆசிரியர்களுமே. அத்தோடு நிற்காமல், அந்த அழகிய பொம்மைகளைக் கொண்டு இனிய பொம்மலாட்ட நடனத்தை நடத்த வேண்டியவர்களும் அவர்களே!

அதற்குக் கண்ணுக்குத் தெரியாத நூல்களாகவும், ஆட்டுவிக்கும் கைகளாகவும் அவர்கள் விளங்க வேண்டும். பருவ வயது குழந்தைகளின் உணர்வுகளுக்கு மதிப்பு கொடுங்கள். அவர்களின் உரிமைகளைத் தட்டிப் பறிக்காதீர்கள். சிறிய சில்மிஷங்களையும்; அவனது விளையாட்டான விமர்சனங்களையும், கண்ணியமாக பக்குவமாக எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அதே சமயம் எந்த நிமிடம் அவன் எல்லை மீறுகிறானோ, அவனிடம் உறுதியாக கண்டிப்பாக இருக்க வேண்டும். சரியான பாதையில் அவனை திசைதிருப்பி நடத்திச் செல்லுங்கள்.

மாணவன் - ஆசிரியர் - பெற்றோர் என்ற குழு ஒற்றுமையாக, சீராகச் சென்றால் எந்தவித மனப்பிரச்னையும் எழும்ப வாய்ப்பே இல்லை.



தேவையான அளவில் காய்ந்த முட் செடியின் கிளையை ஒடித்து வந்து ஒவ்வொரு முள்ளிலும் ஒரு (செயற்கைப்) பூவைச் சொருகி அழகிய பூங்கொத்தாக வைக்கலாம்.

— பத்மஜா ராமகோபால்.

CHARY'S

பள்ளி வாழ்க்கை பிரச்னையின்றி, மன உளைச்சலின்றி சீராக அமைந்து விட்டால் எதிர்காலம் பிரகாசமாக அமைந்து விடு மென்பது நிச்சயம்.

திருமதி. திலகவதி பாஸ்கரன் (முதல்வர், டாக்டர். எம்.ஜி.ஆர். ஜானகி மகளிர் கல்லூரி)

"பருவ வயது என்பதே கோளாறான ஒரு வயது. குழந்தைப் பருவத்தை விட்டு வெளியே வரவும் முடியாமல், பெரியோர்களுக்குச் சமமாக தன்னை மதிக்க வேண்டும் என்றும் இரு வயதினருக்கும் இடையே சற்று குழம்பித் தவிக்கும் பருவமிது. இந்த அபாயகரமான நிலையில்தான் கல்லூரியில் நுழைகின்றனர். வீட்டிலோ "காலேஜுக்குப் போயாச்சு. நீ பெரிய பொண்ணு" என்கின்றனர். கல்லூரியிலோ "நீ முதலாமாண்டு மாணவி. நீ ரொம்ப ஜூனியர்" என்கின்றனர்.

நாங்கள் கல்லூரியில் படித்த நாளில் முதலாமாண்டில் சேரும் மாணவியை கையில் ரோஜா மலரைக் கொடுத்து வரவேற்பார்கள் சீனியர் மாணவிகள். எங்களுக்குள் எப்போதும் ஒரு சகோதர சகோதரி மனப்பான்மை நிலவி வந்தது. ஆனால் இந்நாளில் இத்தகைய மனித நேய உணர்ச்சிகள் குறைந்து விட்டன.

அநேகமாக குழப்ப நிலை முதலாமாண்டிலும், இரண்டாமாண்டிலும்தான் இருக்கும். மூன்றாமாண்டினைப் படிக்கும்போதே வாழ்க்கையில் அடுத்து நம் நிலை என்ன மேல் படிப்பா? வேலையா? திருமணமா? என்ற கவலையும் பொறுப்பும் வந்து விடுகிறது.

பள்ளிக்குச் சென்ற வரை அனைவருக்கும் ஒரே சீருடை; அநேகமாக சக மாணவ மாணவியர் அனைவரும் ஒரே மாதிரியான பொருளாதார நிலையில் உள்ளவர்களாக இருப்பார்கள். ஆனால் கல்லூரியில் பார்க்கும் போது நிதான நிலையில் இருப்பவர்களும் உயர்மட்ட நிலையில் உள்ளவர்களும் கலந்திருப்பார்கள்.

சிலர் கிராமத்திலிருந்து வந்திருப்பார்கள். பலர் நகரங்களிலிருந்தே வருவார்கள். அனைவரும் சங்கமிக்கும் கடலில், பல வித்தியாசமான சூழ்நிலைகளை சந்திக்கின்றனர். மிகவும் கட்டுப்பாடான குடும்பத்திலிருந்து வரும் மாணவிக்கு, நல்ல சுதந்திரம் அளிக்கப்பட்டுள்ள மாணவியைப் பார்த்ததும், தனக்கேன் சுதந்திரம் அளிக்கப்படவில்லை என்ற கோபம் எழுகிறது!

பெற்றோர்களின் அன்பான அரவணைப்பில் வளரும் மாணவ மாணவிகளைப் பார்க்கும் போது, அதற்காக ஏங்கும் மற்ற சிலருக்கு ஏன் நம் பெற்றோருக்கு மட்டும் நம்மைக் கவனிக்க பொழுதில்லை,. அக்கறையில்லை? என்ற ஆதங்கம் ஏற்படுகிறது.

பொரியல், உப்புமா எதைத் தாளிப்பதாக இருந்தாலும் முதலில் பருப்பைத் தாளித்து விட்டு, பின்பு கடுகு தாளிக்கலாம். கடுகு உடனேயே வெடித்து விடும் (எண்ணெய் நன்கு காய்ந்து இருப்பதால்). முதலில் கடுகு தாளித்து பின்பு பருப்பைத் தாளிப்பதால் கடுகு தீய்ந்து விடும்.

– என். கல்பனா



இதைப் போன்ற பல மன கொந்தளிப்புகளின் வெளிப்பாடே பிறரைச் சீண்டுவதற்கும், 'ராகிங்' செய்வதற்கும், அழ விடுவதற்கும் காரணமாகிறது. இன்னும் சிலரிடம் மது, போதைப் பொருள் போன்ற தீய பழக்கங்களும் ஏற்படத் தொடங்குகின்றன. இதனைத் தடுக்க என்ன வழி? பெற்றோரின் அன்பும், கவனிப்பும், கல்லூரியில் ஆசிரியர்களின் ஆதரவும், மூத்த மாணவிகளின் ஒத்துழைப்பும்தான் இந்நிலை ஏற்படாது தடுக்கும்.

கல்லூரியில் சேர்த்தாயிற்று, கடமை முடிந்தது என்று பல பெற்றோர் ஒதுங்கி விடுகின்றனர். இது தவறு. முதலாவதாக பெற்றோருக்கு மட்டும் பிடித்த, ஆதாயமான கோர்ஸில் மாணவிகளைச் சேர்ப்பது தவறு. எந்தப் பாடத்தைப் படிக்க குழந்தைகளுக்கு விருப்பமோ அதில் சேர்த்து விடுவதே சரியாகும்.

உடுக்கும் உடை, தேர்ந்தெடுக்கும் சக தோழிகள், நண்பர்கள், படிக்கும் படிப்பு என அனைத்திலும் அவர்களுக்குச் சுதந்திரம் அளிக்கப்பட வேண்டும். ஒரு எல்லையை மீறாத வரை! தோழிகளை அவர்கள் தானே தேர்ந்தெடுத்தாலும் அவர்களின் நடவடிக்கைகளையும் உடன் சேர்த்துக் கவனிக்க வேண்டியது பெற்றோரின் பொறுப்பு.

எங்கள் கல்லூரியைப் பொறுத்தவரை, பதினைந்து மாணவிகளுக்கு ஒரு ஆசிரியை எனப் பிரத்யேகமாக நியமித்துள்ளோம். 'அட்வைஸர் – அட்வைஸி' என்றழைக்கப்படும் இந்த அழகிய உறவினால் மாணவிகளின் நடை, உடை, நடவடிக்கைகளில் சிறு மாறுதல் ஏற்பட்டாலும் கவனிக்கப்பட்டு அன்பாகத் திருத்தப்படுகிறது.

கல்லூரியில் ஆசிரியைகள் அவர்களுக்கு அறிவுரை கூறுவதற்கு முன், அவர்கள் பின்பற்றும் அளவிற்கு எடுத்துக்காட்டாக விளங்க வேண்டும். என் ஆசிரியர்களிடம் இதனை அடிக்கடி கூறுவதுண்டு. "உங்கள் மாணவிகளை சரியான நேரத்தில் ஏன் வரவில்லை என்று கேட்பதற்கு, நீங்கள் முதலில் சரியான நேரத்திற்கு வந்து விடுவது நல்லது" என்று. இதே நிலைதான் ஒவ்வொரு விஷயத்திலும். இது பெற்றோருக்கும் பொருந்தும். அவர்களை டி.வி.யில் கண்ட சானலைப் பார்க்காதே! என்று கூறும் முன் அதிக அளவில் தொலைக்காட்சித் தொடர்களில் மூழ்கிப் போவதை பெற்றோர்கள் தவிர்க்க வேண்டும்.

பேரறிஞர் சாக்ரடீஸ் காலந்தொட்டு இளையதலைமுறையினரின் நடவடிக்கைகளை தவறு என்று விமர்சிப்பது முந்தைய தலைமுறையினரின் வழக்கம். நாமும் அந்த வயதைத் தாண்டும் போது ஓரளவு சுதந்திரத்தை எதிர்பார்த்தோமே என்று நினைவுபடுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

"எதற்கெடுத்தாலும் என்னிடம் குறையையே பார்க்கிறார்களே தவிர, பாஸிட்டிவ்வாக என்னை அணுகுவதே இல்லை என் பெற்றோர்" என சில மாணவிகள் என்னிடம் வந்து முறையிடுவதுண்டு. இதற்காக மதிய உணவு வேளையில் பிரத்யேகமாக மாணவிகள், சுதந்திரமாக நுழைந்து பேச அனுமதி அளித்திருக்கிறேன். அவ்வாறு அவர்கள் குறைபட்டுக் கொள்ளும் போது அவர்களின் பெற்றோரை தொடர்பு கொண்டு பேச நேரிடும்.

ஆனால் அதே சமயத்தில் மாணவிகளிடம் உறுதியாக ஒரு விஷயத்தைக் கூறுவதுண்டு. "இதுநாள்வரை பெற்றோரின் கண்காணிப்பில் வளர்ந்து வந்த நீங்கள் உங்கள் வாழ்க்கை எனும் வண்டியை தானே ஓட்டத் தொடங்கியிருக்கிறீர்கள். மெல்ல மெல்ல முன்னேறி டாப் கியரில் செல்லும் போது, நிதானமாக சீராகச் செல்ல வேண்டும். வேகம் குறைந்தால் இடிக்கும். எவ்வாறு போக்குவரத்து விதிகளை மீறக் கூடாதோ அதே போல் வாழ்க்கையை நல்ல முறையில் நடத்த சில விதிகளைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். உங்களுக்குப் பொறுப்பான வயது வந்து விட்டது என அரசு கூட அங்கீகரித்து வோட்டுப் போட உரிமை அளிக்கின்றனர். அதனால் நல்ல படிப்பை, கண்ணியமான நாகரீக உடையை நல்ல தோழியை, நல்ல தலைவர்களைத் தேர்ந்தெடுங்

கள். இனிமையான எதிர்காலம் தானே உங்களை வந்து சேரும்."

இவை அனைத்திற்கும் நல்ல படிப்பு மிகவும் அவசியம். படிப்பு என்றால் கல்லூரிப் பாடம் மட்டுமல்ல. நாட்டு நடப்பை விளக்கும் தினசரிகள், பத்திரிகைகள், அறிவையும், ஆற்றலையும் வளர்க்கும் புத்தகங்களையும் கல்லூரி லைப்ரரியில் படிக்க வேண்டும். இதனால் மாணவர்களின் பண்புகள் சீர்படும். இன்று அவர்கள் படித்துச் சேகரித்துக் கொள்ளும் அறிவே அவர்களின் முக்கியமான சொத்து. கல்லூரிகளில் நடைபெறும் போட்டிகளில் உற்சாகமாகக் கலந்து கொள்ள வேண்டும். இதனால் அவர்களிடம் மறைந்து கிடக்கும் திறமைகள் வெளிப்படும்.

பெற்றோர் ஒரு மாணவனை பயோ கெமிஸ்ட்ரி படிக்க சேர்த்திருப்பார்கள். ஒரு போட்டியில் கலந்து பாடத் தொடங்கிய போதே அவனுக்குள் உள்ள பாடும் திறமை வெளிப்படும். நல்ல பயோகெமிஸ்ட்டாக முடியாவிட்டாலும், திறமையான பாடகனாகி விடுவான். எனவே கல்லூரிகள் அவர்களின் திறனை வளர்க்கும் வளாகங்களாக விளங்கி ஆதரிக்க வேண்டும்.

உதாரணமாக எங்கள் கல்லூரியில் படிக்கும் வித்யா என்ற மாணவி உடல் ஊனமுற்றிருந்தாலும், 'க்விஸ்' போட்டிகளில் திறமையுடன் கலந்து கொண்டு வெற்றி பெறுவாள். அதற்காக 'இன்டர்நெட்டில்' அலசி ஆராய்ந்து தயாரிப்பாள். அவள் உடல்நிலை கருதி (முதல் இரண்டு ஆண்டுகள்) அவளது வகுப்பை கீழேயே வைத்து நடத்தினோம். மூன்றாமாண்டில், "நானும் மாடி ஏறி பழகிக் கொள்கிறேன் மேடம். நாளைக்கு வேலைக்குச் செல்லுமிடத்தில் என்ன சூழ்நிலைகள் சந்திக்க வேண்டியிருக்குமோ என்னவோ? அதற்கு என்னைத் தயார் செய்து கொள்கிறேன்" என்றாள்.

மற்றொரு முக்கியமான விஷயம், பெற்றோர்களோ கல்லூரியோ மாணவ - மாணவிகளை மிகவும் போற்றிப் பாதுகாக்கக் கூடாது. வாழ்வில் வெற்றி, தோல்வி, சுகம், கஷ்ட நஷ்டம் என அனைத்தையும் அவர்கள் அனுபவித்துப் பழக வேண்டும். என்னிடம் ஒரு பஸ் நிறுவனத்தினர் வந்து, "உங்கள் கல்லூரி மாணவிகள் பயணிக்க ஒரு சொகுசான பஸ் வாங்கிக் கொள்ளலாமே. இதனால் நகரப் பேருந்துகளில் அடிபடாமல் அவர்கள் வர முடியும்" என்று கேட்டார்கள்.

"இங்கு கல்லூரியில் படிக்கும் வரை இந்த சுகமான பிரயாணம் கிடைக்கும். இது வாழ்நாள் முழுதும் நீடிக்குமா? அவர்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் உங்களால் இந்த பஸ் வசதியைத் தர முடியுமா?" என்று கேட்டேன்.

இன்று சிரமப்பட்டு வருபவர்கள், நாளை வாழ்க்கையில் படித்து, வேலைக்குச் சென்று முன்னேறி வாகனங்களை வாங்கி ஓட்டும் போது மனம் சந்தோஷப்படும். அவ்வாறு வாங்க முடியாவிட்டாலும், இந்த வாழ்க்கை பழகி விடும், சுமையாயிருக்காது.

மாணவ மாணவியர்கள் அதிகம் உணர்ச்சி வசப்படுவது தவறு. வாழ்க்கையில் அனைவரும் நம்மைப் புகழ்ந்து கொண்டே இருக்க மாட்டார்கள். நம்மோடு பேசுபவர்கள் அனைவரும் இனிமையாகவே பேசிக் கொண்டு இருக்க மாட்டார்கள். அவ்வாறு இருந்தால் வாழ்க்கை எளிதில் திகட்டி விடும். அறுசுவை நிறைந்த விருந்தைப் போல் கோபம், போட்டி, பொறாமை, கேலி என பல உணர்ச்சிகளைப் பலரிடம் பார்க்கும் போது அதைத் தானே சமாளிக்கக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். இந்தப் பாடம் வாழ்நாள் முழுதும் கைகொடுக்கும்.

யாராவது கேலி செய்தோ, அலட்சிப் படுத்தியோ பேசினால், 'அவளுக்குத் தெரிந்தது அவ்வளவுதான். அவள் மனத்தில் என்ன ஒரு சங்கடமோ? அதன் விளைவாக நம்மை தாக்குகிறாளோ?' என்று உணர்ந்து பக்குவமடைய வேண்டும். இந்தப் பாடம் நாளை வேலையில் உயரதிகாரிகளையும், வீட்டில் கணவன், மாமியார், நாத்தனார் முதலியோரையும் திறமையாகக் கையாள பயன்படும்.

பேட்டி, தொகுப்பு :

ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்

மாறுதலாக தயிர்ப் பச்சடி செய்ய வேண்டுமா? ஜவ்வரிசியை சிறிது நெய்யில் வறுத்து ஆறியதும் தயிர், உப்பு, நறுக்கிய கொத்துமல்லி, கீறிய மிளகாய் சேர்த்துக் கடுகு தாளியுங்கள். ஜவ்வரிசி சற்று ஊறிய பின் சூப்பர் பச்சடி தயார். புளியோதரை, பிஸிபேளாபாத் இவற்றுக்குச் சிறந்த காம்பினேஷன்.

– சித்ரா முரளி.



நினைத்ததை வரமென வழங்கும் அன்னபூரணி க்ஷேத்ரமான காசியில் அன்னதானம் செய்வோம் வாருங்கள்!



ஸ்ரீ காஞ்சி காமகோடி பீடாதிபதி ஸ்ரீ ஜெயேந்திர சரஸ்வதி சுவாமிகளின் அருளாசியுடன் மாதாமாதம் அமாவாசை அன்று மிகுந்த புண்ணிய க்ஷேத்ரமான காசியில் அன்னதானம் செய்வதில் நீங்களும் பங்கேற்கலாம்...



ஆன்மிக அன்பர்களுக்கு வணக்கம். தங்களின் எல்லா விருப்பங்களும் நிறைவேறவும் மங்கலம் உண்டாகவும் தீபாவளித் திருநாளில் அருள்மிகு ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னை அருள்புரிய வேண்டுகிறோம்.

"பிரபஞ்சம் முழுமைக்கும் உணவுபடைக்கும் தாயாக விளங்கும் அன்னபூரணித்தாயார் கொலுவீற்றிருக்கும் காசியில் மாதாமாதம் அமாவாசை அன்று அன்னதானம் செய்யப்படுகிறது என்பதை தெரிவித்துக் கொள்கிறோம். ஆன்மீக அன்பர்கள் அனைவரும் காசியில் அன்னதானம் முடியும் என்ற நிறைசிந்தனையோடு "ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னதான சேவா டிரஸ்ட்" என்ற தனி அமைப்பை ஏற்படுத்தியுள்ளோம். இந்த அன்னதான திருப்பணிக்கு தங்களால் இயன்ற நன்கொடையை வழங்கி "இறையருளால் காசியில் தொடரட்டும். அடியார்களுக்கும் அன்னம் அளிப்பதில் நாமும் ஓரளவேனும் பங்குகொண்டோம்" என்ற ஆத்ம திருப்தியை அடைய இது ஒரு சிறந்த வாய்ப்பாகும்.

* தாங்கள் கொடுக்கும் நன்கொடை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும்.
* ரூ.500 அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு 'ஆன்மீகம்' மாத இதழ் ஒரு ஆண்டுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
* ரூ.1000 அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு 'ஆன்மீகம்' மாத இதழ் இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
* ரூ.2000 அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு 'ஆன்மீகம்' மாத இதழ் நான்கு ஆண்டுகளுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
* ரூ.5000 அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு 'ஆன்மீகம்' மாத இதழ் இருபது ஆண்டுகளுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.

அன்னதானத்திற்கு நன்கொடையை அனுப்புவோர், திருமணநாள், பிறந்தநாள் மற்றும் திதி நாள் மேலும் தாங்கள் ஏதாவது நினைத்து அன்னதானம் செய்ய விரும்புகிறீர்கள் என்பதை தெரிவித்தால் அதன்படி தாங்கள் விரும்பும் மாதத்தில் அமாவாசை அன்று காசியில் அன்னதானம் செய்கிறோம். அன்னதானத்திற்கு நன்கொடையாக ரூ.500, ரூ.1000, ரூ.2000, ரூ.5000 அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு கங்கா தீர்த்தத்துடன் கூடிய காசி சொம்பும் காசியில் பூஜிக்கப்பட்ட ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னையின் விக்கிரகமும் ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னையின் வண்ணப்படமும், சிறிய அளவில் சிவபுராண புத்தகமும் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

★ ரூ.5000/- அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்கள் சார்பாக, ஒவ்வொரு மாதமும் அமாவாசை அன்று காசியில் அன்னதானம் செய்து தொடர்ந்து பிரசாதமும் 'ஆன்மீகம்' மாத இதழும் தங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும். மேலும் தாங்கள் விரும்பியபோது சந்நிதியின் முகவரிக்கும் மற்றும் செய்து தருகிறோம். ஆன்மீக அன்பர்கள் ஒவ்வொருவரின் பூஜை அறையும் புனிதம் பெற வேண்டும் என்ற எண்ணத்துடன் ரூ.5000 செலுத்துபவர்களுக்கு 1024 பக்கங்களுடன் கூடிய பெரிய அளவில் உள்ள ஸ்ரீமத் பகவத் கீதை புத்தகத்தை (தமிழில்) அனுப்பி வைக்கிறோம்.

காசி, கயா, பிரயாகை (திரிவேணி சங்கமம்) ஆகிய இம்மூன்று பித்ரு க்ஷேத்ரங்களிலும் புண்ணிய காரியங்கள், பித்ரு காரியங்கள், பிண்டம் போடுதல், தர்மங்கள், ச்ராத்தம், திவசம், தர்ப்பணம் போன்றவற்றை அவரவர் விருப்பப்படி அன்னதானக் கைங்கர்ய அன்பர்களுக்கு செய்து தரப்படும்.

குடும்பத்தில் தாய் தந்தையர்கள், மூதாதையர்களுக்கு பிண்டப்பிரதானம் மற்றும் தர்ப்பணம் காசியிலும், கயாவிலும், பிரயாகையிலும் நேரில் சென்று செய்ய முடியாதவர்களுக்காக, சாஸ்திரிகளைக் கொண்டு "ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னதான ஸேவா டிரஸ்ட்" மூலம் செய்யப்படுகிறது.

பித்ருக்களுக்கு பிண்டப்பிரதானம் செய்ய காசி, கயா, பிரயாகை ஆகிய மூன்று பித்ரு க்ஷேத்ரங்களுக்கும் தனித்தனியாக ரூபாய் 1000/- அனுப்பும்போது யாருக்கு ச்ராத்தம் செய்ய விரும்புகிறீர்களோ அவரின் பெயர், திதி மற்றும் கோத்ரம் போன்ற விபரங்களையும் அவசியம் தெரிவிக்குமாறு கேட்டுக் கொள்கிறோம். பிண்ட பிரதானத்திற்காக ரூ.5000/- அனுப்பும் அன்பர்கள் சார்பாக தொடர்ந்து வருடத்திற்கு ஒருமுறை மூன்று பித்ரு லோகத்தில் எந்த இடத்தில் யாருக்கு ச்ராத்தம் செய்ய விரும்புகிறீர்களோ அவர்களுக்கு ச்ராத்தம் செய்யப்படும். பித்ரு காரியங்களுக்குப் பணம் அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு காசி, கயா, பிரயாகை ஆகிய மூன்று இடங்களிலும் உள்ள தெய்வீக ஆலமரமான 'அக்ஷய வடத்தின்' படமும், கயாவில் உள்ள விஷ்ணு பாதத்தின் படமும் அனுப்பி வைக்கப்படும். நம் வீட்டில் செய்யும் ச்ராத்தத்திற்கு தாய், தந்தையர், உறவினர்கள் மட்டுமே பங்குகொள்ள வாய்ப்புண்டு. மூன்று பித்ரு க்ஷேத்ரங்களில் ஏதாவது ஒரு அக்ஷய வடத்தில் (ஆலமரம்) பிண்டப்பிரதானம் செய்தால் ஏழு தலைமுறைக்கு பித்ருக்கள் கூட்டமே முக்தி அடைவதுடன் பித்ரு தோஷங்களும் நிவர்த்தியாகும்.

அன்னதான சேவையில் ஈடுபடும் சிவநேசச்செல்வர்கள் தங்கள் நன்கொடையை Cheque / D.D / M.O மூலம் (Sri Annapoorani Annadhana Seva Trust, Chennai - 4) என்ற பெயருக்கு எடுத்து கீழ்க் கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பி வைக்கவும். கலியுகத்தில் அன்னதான சமுதாயப்பணி மகத்தான தெய்வீகப் பணியாக காசி திருத்தலத்தில் தழைத்திட உதவுமாறு பணிவன்புடன் வேண்டுகிறோம்.

நன்கொடைகளுக்கு வருமான வரிவிலக்கு உண்டு.

Cheque / D.D / M.O அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :

ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னதான ஸேவா டிரஸ்ட்

SRI ANNAPOORANI ANNADHANA SEVA TRUST (Regd.)

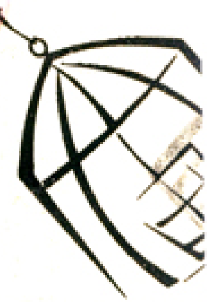
68, Nadu Street, Mylapore, Chennai - 600 004.

Tel : 4959302 Fax: (044) 4616311 E- Mail:siva siva@vsnl.net

காசியில் கங்காஸ்நானம் ஞானத்தைக் கொடுத்துப் பாவத்தைப் போக்கும்!

என் பட்ஜெட்க்கு புறா கூண்டு மாதிரி ஏதாவது ஒரு ப்ளாட் தான் கிடைக்கும்னு நினைச்சேன்









தனி வீடு வேண்டும் என்பது இனி என்றுமே கனவல்ல. ஸ்ரீவத்சா ஹில் வ்யூ இக்கனவை இப்போது நனவாக்குகிறது. நகர எல்லைக்குள்ளே இருக்கும் என் ஸ்ரீவத்சா ஹில் வ்யூ வீடு என் பட்ஜெட்குள்ளும் அடங்குகிறது. நகரின் மிக அழகான இடத்தில் அழகுற அமைந்திருக்கும் என் ஸ்ரீவத்சா ஹில் வ்யூ வீடு தினமும் என் உள்ளத்திற்கும் உணர்ச்சிகளுக்கும் ஒரு ரம்மியமான அமைதியை கொடுக்கிறது.

இதில் கூடுதல் சிறப்பம்சம் என்னவென்றால் ப்ளாட்டுகளைப் போலின்றி என் மனைவி சிறு செடிகள் மரங்கள் போன்றவற்றையும் வளர்க்க முடியும். போக்குவரத்து நெரிசல் பயமின்றி என் குழந்தைகள் வீட்டுக்கு வெளியே விளையாட போதுமான இடம் உள்ளது. ரூ. 600 மில்லியன் ஸ்ரீவத்சா குழுமத்தின் அங்கமான ஸ்ரீவத்சா ரியல் எஸ்டேட்ஸ் லிமிடெட் திட்டமிட்டு செயலாக்கி முடித்துள்ள ஸ்ரீவத்சா கார்டன்ஸ் இக்குழுமத்தின் நிலையான தரம் நம்பிக்கைக்கு ஓர் சிறப்பான சானறாக விளங்குகிறது.

ஆனா தனி வீடு வாங்கும் என் ஆசையை நிறைவேற்றியது



வெற்றிகரமாக ஸ்ரீவத்சா கார்டன்ஸ் அளித்தவர்களின்

ஸ்ரீவத்சா ஹில் வ்யூ

இப்பொழுது ரூ.7.5 லட்சம் முதல் தொடங்கும் தனி வீடுகள்.

ஹில் வ்யூவை தனித்தன்மை வாய்ந்த ஒரு வீடாக காட்டும் சிறப்பு அம்சங்கள்

ரூ. 7.5 லட்சம் விலையில் தொடங்கும் தனி வீடுகள். ஆம். குறைந்த பட்ச நில அளவு 60x40 கொண்ட தனி வீடுகள் குறைந்த பட்ச விலையாக ரூ. 7.5 லட்சம் முதல் தொடங்கும் தனி வீடுகள். தனி வீடுகளுக்கு நீங்கள் கொடுக்கும் விலை இது மட்டுமே.

750 சதுர அடி முதல் வீடுகள் தேர்ந்தெடுக்கலாம். செலக்ட் செய்ய ஸ்ரீவத்சா ஹில் வ்யூவில் 750 சதுர அடி முதல் 2000 சதுர அடி வரையில் உங்கள் பட்ஜெட்க்கு ஏற்ற வகையில் தேர்ந்தெடுக்க வடிவமைக்கப்பட்டது.

எண்ணற்ற டிசைன்கள் ஸ்ரீவத்சா ஹில் வ்யூவில் தனி வீடுகளுக்கு பல வகை வீட்டு டிசைன்கள். இத்தகைய டிசைன்கள் உங்கள் தேவைக்கேற்ப மாற்றியமைக்கும் வசதியுடன் உங்களுக்கு அளிக்கப்படுகின்றன.

நெரிசல் இல்லாத சொர்க்கம் 12 ஏக்கரில் அமைந்துள்ள ஸ்ரீவத்சா ஹில் வ்யூ 140 தனி வீடுகளை மட்டுமே கொண்டது. எனவே உங்கள் வீட்டை சுற்றி நிறைய காலியிடம். குறைந்த வீடுகள், அதிக காற்றோட்டம். அதிக வசதி ஸ்ரீவத்சா ஹில் வ்யூ உங்களுக்கே உரித்தான தனி சொர்க்கம்.

மிகச் சிறந்த பாதுகாப்பு அதிக பாதுகாப்பு கொண்ட அரண்மனை போல ஸ்ரீவத்சா ஹில் வ்யூ கான்க்ரீட் மதிற் சுவர் பாதுகாப்பு கொண்டது. ஒரு நுழைவாயில் மட்டுமே கொண்டதால் உங்களுக்கு கிடைப்பது அதிக நிம்மதி.

சரியான இட அமைப்பு பாலக்காடு சாலையில் கோயமுத்தூர் ரயில் நிலையத்திலிருந்து 7 கி.மி. தூரத்தில் அமைந்துள்ளது ஸ்ரீவத்சா ஹில் வ்யூ. மிகச் சிறந்த பள்ளிகள், கல்லூரிகள், மற்றும் வங்கிகள் ஸ்ரீவத்சா ஹில் வ்யூவிற்கு அருகில் அமைந்துள்ளது சிறப்பு அம்சம்.

24 மணி நேர குடிநீர் வசதி ஆழ் கிணறுகள் மூலம் ஸ்ரீவத்சா ஹில் வ்யூவுக்கு 24 மணி நேர சுவையான குடிநீர் வசதி அளிக்கப்படுகிறது. இனிமையான சூழலுக்கு சுவையான குடிநீர் வசதி.

ஷாப்பிங் வசதி ஸ்ரீவத்சா ஹில் வ்யூவுக்குள்ளே மிக விரைவில் நவீன ஷாப்பிங் வளாகம் நிறுவப்பட உள்ளது. வீட்டு உபயோக பொருட்கள் மளிகை மற்றும் இதர பொருட்கள் இங்கேயே கிடைக்கும்.

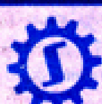
M/s. சங்கர் & அசோசியேட்ஸ் அவர்களால் திட்டமிட்டு டிசைன் செய்யப்பட்டது ஸ்ரீவத்சா ஹில் வ்யூ.
உங்கள் வீட்டுக்கு ஸ்ரீவத்சா பயன்களைப் பெறுங்கள். ஸ்ரீவத்சா ஹில் வ்யூவில் வாழும் வாய்ப்பு 140 பேருக்கு மட்டுமே கிடைக்கவுள்ளது.

இத்திட்டம் எல். ஐ. சி, ஹவுசிங் பைனான்ஸ் மற்றும் ஹெச்.டி.எஃப்.சி ஆகிய நிறுவனங்களில் கடன் வசதி பெறுவதற்கு வகை செயயப்பட்டுள்ளது.

Anugrah / 2842 R

எங்களது வங்கி குளோபல் ட்ரஸ்ட் வங்கி

Visit us at: www.sreevatsa.com



ஸ்ரீவத்ஸா ரியல் எஸ்டேட்ஸ் லிட்.

கோவை: 8/2, மேட்டுப்பாளையம் சாலை, கோவை 641 043. இந்தியா. போன்: 91-422-437422, 432184, 432574, 441481, 454817, 432042, பேக்ஸ்: 91-422-430899, கிராம்ஸ் SRIVATSACO, மின் அஞ்சல் sreevats@eth.net,
சென்னை: 7, காமராஜ் பார்க் தெரு, சென்னை 600 013, இந்தியா. போன்: 91-422-5953149, 5960270, 5957953, பேக்ஸ்: 91-44-5950055, 572019
மும்பாய்: திரு. ஜி ஜி பாதன் ப்ளெஸ்ட் எக்ஸிம் (இந்தியா) லிமிடெட், ப்ளாட் எண் 37, 1, திவ்யா கமர்சியல் காம்ப்ளெக்ஸ், ...ழ் தளம் 17வது சாலை, செம்பூர், மும்பாய் 400 071 இந்தியா. போன்: 91-22-5287241, டெலிபாக்ஸ்: 91-22-5285716 (அ) 91-22-5270025 (வீடு).

முதியவர்களுக்கு இரயில்வேயில் சலுகை என்ற பெயரில் நடக்கும் குழப்பங்களைப் படித்து எச்சரிக்கையானேன். எனக்கு 69 வயது. என்னுடைய மனைவிக்கு 67 வயது. முதியோர் சலுகை பல தடவை பெற்றிருக்கிறோம்.

இதில் இன்னொரு கஷ்டம் பல தடவைகளில் ரிசர்வேஷன் செய்யும்போது நடு அல்லது மேல் படுக்கை கிடைக்கும். கேட்டால் நீங்கள் பெட்டியில் அட்ஜஸ்ட் செய்து கொள்ளுங்கள் என்பார்கள். தூங்குபவர்களை எழுப்பி கேட்க முடியாது. இருப்பவர்களைக் கேட்டால் இதற்காகத்தானே நாங்கள் முன்பதிவு செய்கிறோம் என்பார்கள். டிக்கட் பரிசோதகர் 'நான் ஒன்றும் செய்ய முடியாது' என்பார். சில தடவைகளில் கீழே ஏதாவது விரித்துப் படுத்துச் சென்றிருக்கிறோம்.

மேலே ஏறிப் படுக்க காலில் வலுவில்லை. பிடி தவறினால் கைகால் முறிந்துவிடும். மேலும் இரவில் 2,3 தடவை சிறுநீர் கழிக்க வேண்டி வரும். அடக்கிக் கொள்ள முடியாது. மேலிருந்து கீழே இறங்கிச் செல்லும் நேரம் தாங்க முடியாது. இது வயதான எல்லோருக்கும் ஏற்படும் பொதுவான அவஸ்தை.

வயதானவர்களுக்கு சலுகை கட்டணத்திற்கு ரயில்வே நிர்வாகத்திற்கு மிக்க நன்றி. அதேபோல் கீழே அல்லது நடு படுக்கை ஒதுக்கினால் மிக்க உதவியாக இருக்கும்.

ச. நாராயணன், ஈரோடு.



இன்னும் கொஞ்சம்

ஆயாவை(யும்) கவனியுங்கள் என்ற கட்டுரை படித்து, என மனதின் அடியில் பல ஆண்டுகளாக புதைந்திருந்த ஒரு துயர சம்பவம் மீண்டும் கிளர்ந்தெழுந்து என்னை உணர்ச்சி வசப்பட வைத்தது. அந்த நிகழ்ச்சியை மற்ற மங்கையர் மலர் வாசகிளுடன் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன். (ஊர், பெயர் வெளியிட விரும்பாத வாசகி).

என் பெண் தற்போது பி.எஸ்சி கம்ப்யூட்டர் சயின்ஸ் இறுதியாண்டு படிக்கிறாள். அவள் எல்.கே.ஜி. படிக்கும்போது இது நடந்தது. என் பெண் இயல்பாகவே நிதான சுபாவம் உள்ளவள். அதுவும் சாப்பிடும் விஷயத்தில் மிகவும் நிதானம். நானும் எல்லா தாய்மார்களைப் போலவே தானாக கையால் சாப்பிடப் பழக்கினேன். எதுவானாலும் அவள் மெதுவாக வேடிக்கை பார்த்துக்கொண்டும் பேசிக் கொண்டும் மென்று நிதானமாக சாப்பிடுவாள். குழந்தை போகப் போக சரியாகிவிடும் என்று பேசாமல் இருந்தோம்.



என் கணவரும் "அவளை அவசரப்படுத்தாதே 'நொறுங்கத் தின்றால் நூறு வயது' மெதுவாக மென்று சாப்பிடட்டும்" என்பார்.

இந்த நிலையில் தினம் ஆயா வந்து என் பெரிய பையன் நான்காவது படித்தான், பெண் எல்.கே.ஜி. இருவரையும் பள்ளிக்கு அழைத்துக் கொண்டு போய் விடுவாள். தினமும் மாலை வீடு வந்ததும் துவண்டு வரும் குழந்தைகளுக்குப் போஷாக்கான ஆகாரம் தந்து கண்ணின் மணி போன்று பாதுகாத்து வந்த எனக்கு ஒருநாள் பேரிடி!

தினம் மாலை வீடு வந்ததும் அன்று பள்ளியில் நடந்த நிகழ்ச்சிகளை விபரமாகவும், கதை போலவும் பேசும் பெண் ரொம்ப மௌனமாக சோர் வாக இருந்தாள். அன்று இரவு பாதி தூக்கத்தில் "அம்மா... அம்மா... பயமா இருக்கு! பூச்சாண்டி வந்து என்னைச் சாக்கில் கட்டி குளத்தில் போட்டுடுவான்'' என்று வீறிட்டு அழுகிறாள், துடிக்கிறாள்... என்ன செய்வ தென்று புரியலை! என் மாமியார் பெரியவராக வீட்டிலிருந்தவர்,

''குழந்தை தூக்கத்தில் பயந்து கொண்டிருப்பாள். கெட்ட கனவு ஏதாவது கண்டிருப்பாள். வேறு ஒன்றும் இல்லை"

என்று சொல்லி தன் கையால் குழந்தை நெற்றியில் வி பூ தி

சொக்கிறோம்!

இட்டு விட்டு ''பொழுது விடிந்து பார்க்கலாம்" என்றார்.

ஆனால் அவள் தூங்கினால் தானே!''அப்பா, அம்மா. மடியில் போட்டுக்கோ, பயமா இருக்கு" என்று கதறி அழுவதைக் கண்டு எங்கள் மனம் துடித்தது. பெட்ஷீட்டைக் காண்பித்து பூச் சாண்டி என்கிறாள். மூலையில் இருட்டாக இருந்தால் 'பூச்சாண்டி நிற்கிறான்.' எதைப் பார்த்தாலும் பூச் சாண்டி என்று அனலிடைப்பட்ட புழுவாகத் துடிக் கிறாள்.



என் பெரிய பையனைக் கூப்பிட்டு விசாரித்ததில், ஸ்கூலில் மத்யானம் இவள் சரியாகச் சாப்பிட மாட்டாள். வேகமாகவும் சாப்பிடாததால், ஆயா தினமும் பயமுறுத்துவாள். நீ ஒழுங்காக சாப்பிடலை என்றால் பூச்சாண்டி பிடிச்சிண்டு போய் சாக்குல கட்டி குளத்தில் போட்டுவான் என்று சொல்லி, ஒரு தாடி வைத்த பிச்சைகாரன் குளக்கரையில் உட் கார்ந்தவனிடம் கிட்ட அழைத்துப் போய் பயமுறுத்தி இருக்கிறாள் என்பது தெரிய வந்தது. பிறகு யாரைக் கடிந்து என்ன பயன்!

பள்ளிக்கு 1 வாரம் லீவு போட்டு வீட்டில் வைத்துக் கொண்டோம். என் மடியை விட்டுப் பகலும் இரவும் இறங்கவே மாட்டேன் என்றாள். டாய்லெட் போக ணும் என்றால் எப்பொழுதும் யாரும் எதிரில் நிற் கவோ, வரவோ கூடாது என்பவள் என் இடுப்பை விட்டு இறங்கிப் 'போக மாட்டேன். பயமா இருக்கு! மூலையில் தாடி பூச்சாண்டி நிற்கிறான்' என்று அலறு கிறாள்.

பிறகு என் மாமியார் ஒரு முடிவு செய்தார். இது

பெரிய 4 கட்டு வீடு. மனிதர்களும் அதிகம் இல்லை. ஆதலால் நீ குழந்தையை அழைத்துக் கொண்டு மெட்ராஸுக்கு உன் அம்மா வீட்டுக்குப் போ. அங்கு உன் அப்பா, அம்மா, 2 அண்ணாக்கள், மன்னிகள், தங்கைகள் மற்றும் குழந்தைகள் என்று நிறைய பேர் இருப்பதால் அவள் சகஜமாக இருப்பாள் என்று சொல்லி என்னையும் என் பெண், கைக்குழந்தை மூவரையும் அனுப்பி வைத்தார்.

என் அம்மா வீட்டிற்கு வந்த 2,3 நாளில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நிதானத்துக்கு வந்தாள். கோயில் குருக்கள் மந்திரித்துத் தந்த கயிறு கட்டியதும் நிதானம் ஆனாள். இருந்தாலும் ஒரு மாதம் அம்மா வீட்டில் இருந்து சகஜ நிலைக்கு வந்த பிறகு ஊர் திரும்பி பள்ளியில் கொண்டுவிட்டு தலைமையாசிரியரிடம் எல்லாம் விபரமாகச் சொல்லி ஜாக்ரதையாகப் பார்க்கச் சொன்னோம். அவள் ஒரு மாதம் லீவு போட்டதால், அவளை அதிகமாகக் கண்டித்துப் பாடம் சொல்லித் தர முடியாது. ஆதலால் மீண்டும் எல்.கே.ஜி.யிலே படிக்கட்டும் என்று எங்களை மசிய வைத்து விட்டார். அவள் மனநிலையை உத்தேசித்து நாங்களும் ஒப்புக் கொண்டோம்.

அப்போது அவளுக்கு ஒரு வருஷம் வீணாகிவிட்டது. ஆனால் நாங்கள் வணங்கும் தெய்வம் எங்கள் பெண்ணை மோசமான நிலையில் இருந்து காப்பாற்றி, இன்று சராசரி பெண்ணாக வலம் வருகிறாள். கல்லூரியிலும் முதலில் வந்து நிறைவாக இருக்கிறாள்.

இவ்வளவு நீண்ட கடிதம் எழுதுவது எதற்கென்றால் இதைப் படித்த பிறகாவது இளம் பிஞ்சுகள் படிக்கும் பள்ளியில் உள்ள தலைமை ஆசிரியர், மற்ற ஆசிரியர்கள், ஆயாக்கள், எல்லோரும் பொறுப்பு உணர்ந்து பொறுமையுடன் செயல்பட வேண்டும் என்று தாழ்மையுடன் கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

-வாசகி

குக்கரில் வைத்த பருப்பு சரியாக வேகவில்லையென்றல் மிக்ஸியில் இட்டு ஒரு சுற்றுச் சுற்றி சாம்பாருக்குப் பயன்படுத்தலாம் என்று ஒரு சகோதரி எழுதியிருந்தார். அதில் சொல்ல மறந்துபோன சில குறிப்புகள் இதோ:

எப்போதும் பருப்பு, அரிசிக்குச் சமமாக வெந்து உதவுவதில்லை; அரிசி முன்னதாகவும் பருப்பு சில நிமிடம் அதிகமாகவும் நேரம் எடுத்துக் கொள்ளும். அதிலும், பழைய அரிசியாக இல்லாமல் புது அரிசியாக இருந்தால் சாதம் களி உருண்டை போல் குழைந்து. பருப்பு பாதிகூட வேகாமல் இருக்கும். முக்கால் பதமாவது வெந்த பருப்பைத்தான் மிக்ஸியில் இட்டுச் சுற்றி சாம்பார் வைக்கலாம்.

தேவையான அளவு வேகாத பருப்பைக் கொண்டு சாம்பார் வைக்கும்போது, மேலே தண்ணீர் தெளித்து, பருப்பு கீழே தங்கி, ரொம்பச் சீக்கிரம் ஊசல் வாசனை வந்து மானத்தை வாங்கும். இதைத் தவிர்க்க வழியுண்டு.

முதல் வேலையாக துவரம் பருப்பில் வெந்நீரைக் கொட்டி, ஒரு துளி நல்லெண்ணெய் விட வேண்டும். அதன் பிறகு, அரிசி, காய்கள் முதலியவற்றை ரெடி செய்து, குக்கரைத் தயார் செய்து அடுப்பில் ஏற்றினால், பிரச்னைகள் குறைவு. வேலைக்குப் போகும் பெண்மணிகள் வேகமான சமையலுக்கு இந்த முறையைப் பயன்படுத்தலாம்.

குறிப்பு : II

எனக்குத் தெரிந்த ஒரு வீட்டில் குக்கரில் வைத்த சாதம் சப்பென்று இருப்பதாக (ருசி குறைவாக) அவர்கள் கருதுவதால், வடித்த சாதத்தையே பயன்படுத்துகிறார்கள். செவ்வாய் வெள்ளியில் மட்டுமே பருபபு மற்ற நாட்களில் நிறையக் காய்களும், கீரைகளும் பயன்படுத்துகிறார்கள் – பருப்பு சேர்க்காமல்.

அரிசியைப் பாத்திரத்தில் இட்டுக் கழுவி, தேவைக்கு அதிகமாக 1 டம்ளர் தண்ணீர் விட்டுக் காஸில் வைக்கிறார்கள்; முதல் கொதி வந்ததும், தட்டுப் போட்டு மூடி இறக்கி வைத்து விட்டு, குழம்பு ரசம் பொரியல் முதலிய வேலைகளை முடித்து விடுகிறார்கள். இப்போது சாதத்தைத் திறந்து பார்த்தால், அரிசி நன்கு குமுறி வெந்து, பாத்திரம் நிறைய வந்து இருக்கிறது. மறுபடி அடுப்பில் இட்டு ஒரு கொதி வந்ததும் சாதத்தை வடிக்கிறார்கள். இப்படி வடிக்கும் சாதம் மிருதுவாகவும், முல்லை அரும்பு போல் உதிர் உதிராகவும் இருக்கும். முக்கியமாக 20 நிமிடம் காஸ் செலவழியாது. 9 நிமிடமே போதும்.

குறிப்பு : III

ஒரு சின்ன – செலவில்லாத அழகுக் குறிப்பு. வேலைக்குப் போய்த் திரும்பியதும், பால் குக்கரில் வரும் ஆவியில் முகத்தைக் காட்டுங்கள்; அல்லது ஒரு டம்ளர் தண்ணீரைப் பொங்கவிட்டு, அந்த ஆவியில் முகத்தையும் கழுத்தையும் காட்டுங்கள். ஒரு டவலால் போர்த்திக் கொண்டு ஆவி பிடித்தால் இன்



தோசை, இட்லிக்கு தொட்டுச் சாப்பிடும் மிளகாய்ப் பொடியுடன், ஒரு தேக்கரண்டி தண்ணீர் கலந்து ஒரு துண்டு கொப்பரைத் தேங்காயை நறுக்கிப் போட்டு மிக்ஸியில் ஒரு சுற்று அரைத்து எடுத்து, குருமா செய்தால் புதுவிதமான குருமா ரெடி. வாசனை ஆளைத் தூக்கும்.

- சி. விஜயலக்ஷ்மி

னும் நல்லது. முகத்தில் உள்ள வியர்வைத் துளைகள் நன்கு திறந்து கொண்டதை நாம் உணர முடியும்.

அதன் பின் சோப்புப் போட்டு வழக்கம் போல் முகத்தை அலம்பித் துடைத்துவிட்டு, கஸ்தூரி மஞ்சளை ஒரு மூன்று இழைப்பு இழைத்து முகத்திலும், கழுத்திலும், கைகள் வெளியில் தெரியும் இடங்களிலும், தேவை யானால் பாதங்களிலும் பூசிக் கொள்ளுங்கள். கஸ்தூரி மஞ்சள் உங்கள் சருமத்தின் கலரி லேயே இருக்கும்; துடைக்க வேண்டாம். காலையில் எழுந்தால், முகப் பருவும், கருக் கங்களும் குறைந்து இருப்பதைப் பார்க்கலாம். முகம் இளமை பெறும். சுமார் 45 வயது வரை இந்த முறையைப் பயன்படுத்தி, 28 வயதுக்கு மேற்படாத மச்சசராகவே நான் இருந்தேன்.

– கே. சரஸ்வதி, பாண்டிச்சேரி.

ஜீன் படுத்தும் பாடு

"**நா**ம் ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு மேல் வாழ இயலும்படி மரபு அணு ஆராய்ச்சிகள் வந்துள்ளன" என ஆசிரியர் குறிப்பிட் டிருந்தார். உண்மையில் நம்மை இந்த ஜீன் எனப்படும் மரபணுக்கள் எப்படியெல்லாம் ஆட்டிப் படைக்கின்றன என்பதைப் பார்த்தோமானால் மலைப்பு ஏற்படுகிறது.

"சார் ஒரு நிமிஷம் இப்படித் திரும்புங்க" குறிப்பிட்ட நபர் திரும்பினதும்,

"சாரி தம்பி, நீங்களா? உங்க அப்பானு நினைச்சுட்டேன். பின்னாடி தலையைப் பார்த்தா ஒரே மாதிரி இருக்கீங்க" என்ற கிண் டல் கலந்த சிரிப்புக்கும்,

"ஏழு தலைமுறையா ஒரே சீப்பையே யூஸ் பண்றீங்களாமே. சீப்பு தேயவே இல்லையாமே" என்ற ஜோக்குக்கும் காரணமானவை இந்த ஜீன்களே.

கரு கருனு சுருள் முடியோடு இருக்கும் மகன் ஒரு குறிப்பிட்ட வயதுக்குள் எல்லாவித ஹேர் ஆயிலுக்கும் 'பெப்பே' காட்டி விட்டு தாத்தா, அப்பா தலையைப் போல் இயற்கை ஹெல்மேட் (வழுக்கை) போட்டுக் கொள்வது மரபணுக்களால்தான்.

இது மட்டுமல்லாது அப்பா அம்மாவிற்கு சர்க்கரை நோயா? கட்டாயம் வரவேற்காத விருந்தாளியாய் மகன், மகளிடம் அடைக்கல மாகி விடுவது ஜீன்களின் கைங்கர்யம்தான். இப்படி அடுக்கிக் கொண்டே போகலாம்.

ஆராய்ந்து பார்த்தால் படிப்புத் திறமை, நடிப்புத் திறமை விளையாட்டுத் திறமை என பல ஆற்றல்கள் பெற்றோரிடமிருந்து பிள்ளை களுக்கு இந்த மரபணுக்களால்தான் வரு கின்றன என்றுகூட சொல்லலாம்.

ஒரு ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் நடை பெறும் திருமணத்தில் இருவரும் நெருங்கிய உறவினராய் இருக்கும் பட்சத்தில் வாழ்வு முழுதுக்கும் வருந்தும்படி குறையுள்ள குழந்தை கள் பிறக்க வாய்ப்பு அதிகம் என மருத்துவம் கண்டுபிடித்துள்ளது.

"அந்தக் காலத்தில் உறவுக்குள்ளே கல் யாணம் பண்ணி நாங்களெல்லாம் நன்றாக இல்லையா?" என சிலர் பேசலாம். அந்த நாட் களிலும் இது போன்ற மந்த புத்தி உடைய குழந்தைகள் பிறந்துகொண்டுதான் இருந்தன. அது விதியின் வழி, சாபம், மூத்தோர் செய்த பாவம் என சமாதானம் செய்துகொண்டனர். இப்போது நாம் ஜீன்களின் குறைபாடு என விஞ்ஞான வளர்ச்சியால் காரணம் கூறி விடுகிறோம்.

மன வளர்ச்சி குன்றி பிறந்த குழந்தையை ஒதுக்க மனமின்றி பெற்றோர் வளர்த்துக் கொண்டுதான் இருக்கிறார்கள். அதுவும் பெண் குழந்தையாக அது இருந்துவிட்டால் இயற்கையின் பருவ மாறுபாடுகளைக்கூட தன்னால் புரிந்து செயலாற்ற முடியாத பேதையாய் வாழ்ந்தால் பெற்றோரின் அவல நிலையை வர்ணிக்க வார்த்தைகளே இல்லை.

எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக என் உறவினர் ஒருவருக்கு இந்த மரபு அணுக்களால் ஏற்பட் டுள்ள பாதிப்பு இன்றைய மருத்துவ விஞ்ஞான வளர்ச்சிக்கு எல்லாம் சவால் விட்டு இருக் கிறது. சென்ற வருடம் நடந்த ஒரு நிகழ்ச்சி இது. திருமணமாகி ஒரு வயது ஆண் குழந் தைக்கு தந்தையாக இருக்கிற அவருக்கு வயது 35 ஆகிறது.

மலேஷியாவில் வேலை பார்க்கும் அவர் ஒருநாள் சாலையில் கார் ஓட்டிக் கொண் டிருக்கும்போதே ஒரு கண்ணின் பார்வை போய்விட்டது. விரைந்து டாக்டரிடம் போக பிற நாடுகளிலிருந்து மருத்துவ நிபுணர்கள் வரவழைக்கப்பட்டு டெஸ்ட் செய்ததில் அவ ருடைய மற்றொரு கண்ணும் ஒரு மாதத் திற்குள் பார்வை இழக்கப் போகிறதென்பது தெரிய வந்து அவ்வாறே நடந்தும் விட்டது. இது ஒரு மரபு வழி நோய். முடிவு சொல்லப் பட்டு விட்டது. அவருடைய தாயாருக்கு இது போல பார்வை இழப்பு ஏற்பட்டு இருக்கிறது. இந்தக் குறைக்கு LHON (LEBER'S HEREDITARY

நீர்விட்டுக் கொள்ளும் வாழைத்தண்டு, வெள்ளரி, தக்காளி போன்றவற்றைப் பச்சடி செய்தால் நீர் வீணாகிறது. பரிமாறுவதற்குச் சங்கடமாக உள்ளது. அதில் வற்றலையோ அல்லது சிப்ஸோ போட்டால் நீரை இழுத்துக் கொண்டுவிடும். பச்சடியும் சுவைப்பதற்கு நன்றாக இருக்கும்.

- சி. விஜயலக்ஷ்மி



OPTIC NEUROPALBY) என்று பெயரிட்டுள்ளது மருத்துவம். எந்தவித சிகிச்சையும் பலனளிக்காது என மருத்துவ நிபுணர்கள் கூறி விட்டனர். அவர் எட்டு வயதுக் குழந்தையாக இருந்த போதே இறந்துபோய் விட்ட அவருடைய அம்மாவின் ஜீன்கள் இத்தனை ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு மகளை பாதித்துவிட்டது. அடுத்த தலைமுறையில் இந்நோய் யாருக்கேனும் வந்துவிடுமோ என அவர்களின் உறவினர்கள் பயந்தபடி உள்ளனர். மலேஷியாவில் அவர் வேலை பார்த்து வரும் நிறுவனம் அவரின் குறையை பொருட்படுத்தாமல் அவருக்கு ஏற்ற பணியைத் தேர்ந்தெடுத்து பணியாற்ற வாய்ப்பளித்துள்ளது. மனம் உடைந்து போகாமல் தன்னம்பிக்கையோடு அவர் பணியாற்றி வருகிறார்.

பிறவியிலேயே காது கேட்கும் சக்தியை இழந்த என் பாட்டியின் (அம்மாவின் அம்மா) ஜீன்கள் ஒரு தலைமுறை தாண்டி தன் பேத்தி (மகளின் மகள்) உடலில் புகுந்து என் மாமன் மகளும் பிறவியிலேயே அதே குறைபாடோடு பதினைந்து வயதில் இருக்கிறாள். எந்த விதத் தவறும் செய்யாமலே தங்கள் குழந்தைக்குப் பிறவியிலேயே கடவுள் கொடுத்து விட்ட தண்டனையை எண்ணி மனம் நொந்து நிற்கிறார்கள். காது கேளாதோர் வாய் பேசாதோருக்கான பள்ளியில் சேர்ந்து இன்று அருமையாய் படம் வரையும் திறமையுடன் கல்வி கற்று வருகிறாள்.

அந் நாளில் பூர்வஜென்ம சாபம், முன்னோர் செய்த பாவம் என்று மனதைத் தேற்றிக் கொண்டது போல் இந்நாளில் இது ஜீன்கள் செய்யும் மாயம் என்று மரபணுக்களை நொந்துகொண்டு வாழ வேண்டிய நிலையை மாற்றி குணப்படுத்த முடியாத நோய்களுக்குக் காரணம் என்னவென்பதையும் அதை குணப்படுத்தும் வழிமுறைகளும் வந்துவிட்டது என்ற இனிய செய்தியை நம் இதழில் கண்டு சந்தோஷம் அடைகிறோம்.

– கே. விஜய்குமார், கரூர்.

மகளிர் வாகன ஓட்டிகளே உஷார்!

சமீபத்தில் பெங்களூரில் நடந்த சாலை விபத்துதான் இக் கடிதம் எழுதுவதற்குக் காரணம். டாக்டர் படிப்பை முடித்த பெண்ணிற்கு மரணம்தான் முடிவு. டாக்டர் படிப்பிற்கான மேற்படிப்பிற்காக (எம்.எஸ்) நுழைவுத்தேர்வு எழுதுவதற்காக, தனது தந்தையுடன், வண்டியில் சென்றார். (இரு சக்கர வாகனம்) அவர் அணிந்திருந்த துப்பட்டா வண்டியின் சக்கரத்தில் மாட்டி நிலைக்குலைந்து தடுமாறி விழுந்து அந்த இடத்திலேயே மரணம். 'ஆறிலும் சாவு. நூறிலும் சாவு' என்பது இயற்கையின் விதி. ஆனால், நாம் ஜாக்கிரதையாக இருந்தால் விபத்தினால் ஏற்படும் இறப்பைத் தவிர்க்கலாமே.

தற்போது டீ.வி, பேப்பர், ரேடியோ எல்லாவற்றிலும் விபத்துகளைப் பற்றி எழுதுகிறார்கள். பேசுகிறார்கள். நாம் முன் ஜாக்கிரதையாக இருந்தால், விபத்து என்ற ஆபத்தை கண்டிப்பாகத் தடுக்கலாம். வாகனங்களை நாம் அதிகவிலை கொடுத்து வாங்குகிறோம். ஆனால் நாம் சரியாக பராமரிப்பதில்லை. மாதம் ஒருமுறை, மெக்கானிக்கிடம் கொடுத்து, சர்வீஸ் செய்ய வேண்டும். எப்போதும் வெளியில் கிளம்புமுன், டிரைவிங் லைசென்ஸ் மற்றும் வாகனத்தின் விவரங்கள் அடங்கிய குறிப்பு, மற்றும் எமிஷன் டெஸ்ட் செய்ததற்கான குறிப்பு ஆகியவை இருக்கிறதா என்று பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். லைசென்ஸ் இல்லாமல் வாகனம் ஓட்டுவது தவறு.

பெண்கள் வாகனம் ஓட்டும்போது மிகவும் ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டியது ஆடை விஷயத்தில். தற்போது பெண்கள், வசதிக்காக ஜீன்ஸ், டீ ஷர்ட், பெரிய லூசான ஷர்ட், சுரிதார் என்று அணிகிறார்கள். சுரிதாருடன் துப்பட்டா போடும்போது, கவனமாக இருபுறமும் பின் செய்து விடுங்கள். அல்லது இரு நுனிகளையும் முடிந்து விடுங்கள். இல்லையெனில் கைப்பை அல்லது, வாகனத்தின் பாக்ஸில் வைத்து விடலாம். இறங்கும்போது எடுத்துக் கொள்ளலாம். இவ்வாறு செய்வதால், காற்றில் பறக்காது. பின் சக்கரத்தில் மாட்டக் கூடிய வாய்ப்புகள் குறைவு. காற்றில் பறக்கிறதே என்று அதை ஒரு கையில் பிடிக்க முயற்சிப்போம். அப்போது, வாகனத்தின் பாலன்ஸ் தவறுவதற்கு வாய்ப்புகள் ஏற்படலாம். அதனால் விபத்து ஏற்படக் கூடும்.

ஜீன்ஸ், பேண்ட் போடுபவர்கள் அதற்கு மேலே லூசாக உள்ள டீசர்ட் பனியன் போடலாம். ஆனால் அதன் மேல் ஜெர்கின்ஸ் அல்லது ஓவர்கோட் அணிந்துகொள்ளலாம். நாம் போடும் ஆடை எதிரில் வருபவர்களுக்கு உறுத்தாமலும், அவர்களின் கவனம் சிதறாமலும் இருக்க வேண்டும். புடவை அணிபவர்கள், புடவையை ஜாக்கெட்டுடன் பின் பண்ணிக் கொள்ள வேண்டும். பின் பண்ணியிருக்கிறோமே என்று, சொருகாமல் விட்டுவிடாதீர்கள். காற்றில் பறந்து, சக்கரத்தில் மாட்டக் கூடிய வாய்ப்புகள் ஏற்படலாம். உங்களுக்கும் தொந்தரவு, மற்றவருக்கும் தொந்தரவு.

–ஆனந்தி, பெங்களூர்.

பாலில் இரண்டு கரண்டி ப்ரூட் ஜாமைப் போட்டு மிக்ஸியில் ஒரு சுற்று சுற்றிவிட்டு ப்ரூட் சாலட்டில் கலந்தால் ஐஸ்கீரிம் கலந்த சுவை கிடைக்கும், நிறமும் கண்ணைக் கவரும்.

- பத்மஜா ராமகோபால்



நீங்கள் சகல சௌபாக்கியங்களுடன்
செல்வந்தராகவும் ஆகப்போகிறீர்கள்.
இந்த இதழுடன் பூஜிக்கப்பட்ட

3

இணைப்புக்கள்



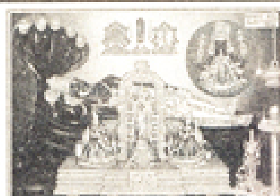
விநாயகர்-அய்யப்பன்
டாலர்



குபேரச் சக்கரம்

ஸ்ரீரங்கம்
ரங்கநாதர்

பாக்கெட் சைஸ் வண்ணப்படம்



குமுதம் பக்தி

நவம்பர் 2000 ஸ்பெஷல்

வேகமாக முன்னேறிக் கொண்டிருக்கும் இருபத்தியோராம் நூற்றாண்டின் சாபக்கேடு மனித மனத்தை பாதிப்பதுதான். மனம் ஆரோக்கியமாக இல்லாவிட்டால் உடல் நிலைகுலைந்து விடுகிறது. ஆனால் மனது திடமாக இருந்தால் உடலில் எத்தனை உபாதைகள் இருந்தாலும் ஒரு பொருட்டாகத் தோன்றுவதில்லை.

மனச்சோர்வும், மன அழுத்தமும் இப்போதெல்லாம் அதிகமாகி விட்டதால்தான் நாம் ஆன்மீகம், கலாச்சாரம், மருத்துவ உதவி என்று எதையாவது தேடிச் செல்கிறோம். ஆனால் குழப்ப நிலையை அடையும் இளம் வயதினர் போக்கிடம், வழிகாட்ட ஆளில்லாமல் அல்லாடுகிறார்கள்.

நம் நாட்டில் 18 - 30 வயது வரம்பில்தான் அதிக தற்கொலைகள் நடப்பதாகக் கூறுகிறார் டாக்டர் லக்ஷ்மி விஜய்குமார். ஸ்நேஹா என்னும் மையத்தை நடத்தும் இவரும் இவரது கணவர் டாக்டர் விஜய்குமாரும் இந்தக் காலத்து அரும்புகளின்

தோல்விகளும், நஷ்டங்களும்

பிரத்தியேகமான பிரச்னைகளை இங்கே அலசுகிறார்கள்...

ஸ்நேஹா என்னும் தற்கொலையைத் தடுக்கும் மையத்தை ஸ்தாபித்திருப்பவர் டாக்டர் லக்ஷ்மி விஜய்குமார். ஸ்நேஹா மையத்தில் ஐம்பது தொண்டர்கள் வருடத்தின் எல்லா நாட்களிலும் காலை எட்டு மணியிலிருந்து இரவு பத்து மணி வரையில் இவர்களை நாடுபவர்களுக்கு ஆதரவளிக்கிறார்கள். மத சம்பந்தம் இல்லாத, அரசியலில் ஈடுபடாத, சுயேச்சையாக இயங்கும் இந்த மையம் 1986ல் தொடங்கப்பட்டது. இங்கே இயங்கும் தொண்டர்கள் அனைவரும் சம்பளம் வாங்காமல் சேவை செய்பவர்கள்.

• விஜய்குமார்



''எந்தவிதமான பிரச்னைக்கும் எங்களை அணுகலாம். மாமியார் - நாட்டுப்பெண் சச்சரவு, கணவன் - மனைவி பிரச்னைகள், வளரும் பிராயத்தினரின் சந்தேகங்களும், பயங்களும் - பாய்ஃப்ரெண்ட்ஸ், பரீட்சையில் தோல்வி, முகப்பரு... எதுவாக இருந்தாலும் எங்களுடன் தயங்காமல் தொடர்பு

கொள்ளலாம்" என்கிறார் டாக்டர் லக்ஷ்மி.

"சாதாரணமாக தற்கொலை செய்து கொள்ள வேண்டும் என்று நினைப்பவர்கள் தங்களுக்கு ஆதரவு கொடுக்க யாருமில்லை தங்களிடம் அன்பு செலுத்த யாரும் இல்லை என்ற எண்ணங்கள் மேலோங்க தாங்கள் தனிமைப்படுத்தப்பட்டதாக உணர்கிறார்கள். தனிமை, கையாலாகாத உணர்வு மற்றும் நம்பிக்கையின்மை மனச்சோர்வை ஏற்படுத்தி தற்கொலை முயற்சியைத் தூண்டுகின்றன.

இதனால்தான் வளரும் பிராயத்தில் தற்கொலை எண்ணங்கள் சிலருக்கு மேலோங்கி விடுகின்றன. நம் நாட்டில் 18 – 30 வயது வரையில் அதிக சதவீதம் தற்கொலைகள் நடப்பதற்கு இதுதான் முக்கியமான காரணம். மேற்கத்திய நாடுகளில் அறுபது வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களிடம்தான் தற்கொலை எண்ணங்கள் அதிகம் உதிக்கின்றன.


• லக்ஷ்மி விஜயகுமார்

டீன் ஏஜர்கள் உணர்ச்சிரீதியாக மிகவும் உச்சகட்டத்திற்கும் அடிமட்டத்திற்கும் சென்று விடுகிறார்கள். அதனால் எளிதாக அவர்களுக்குச் சவாலாக அமையும் சூழல்களினால் பாதிக்கப்பட்டு விடுகிறார்கள். வாழ்க்கையில் என்னதான் கஷ்டமான சூழல்

தெரிந்திருக்க வேண்டும்!..

ஏற்பட்டாலும் அது சில காலம் மட்டுமே நீடிக்கும். பிறகு நல்ல நிலைமை உண்டாகும். இது எவருக்குமே பொருந்தும். இதை டீன் ஏஜர்கள் உணர வேண்டும். இந்த நம்பிக்கை இருந்தால் மனத்தில் வேண்டாத சிந்தனைகள் உற்பத்தி ஆகாது.

அதே மாதிரி ஒவ்வொரு வளரும் பிராயத்தினரும் சுய மரியாதையையும் தன்னம்பிக்கையையும், சுயமதிப்பையும் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். சுயமரியாதையும் சுயமதிப்பும் உள்ளவர்களுக்கு ஒருநாளும் தற்கொலை செய்து கொள்ளலாம் என்ற எண்ணமே தோன்றாது.

இந்த வயதில்தான் டீன் ஏஜர்களுக்கு பெற்றோர்கள் தேவைப்படுகிறார்கள், ஆனால் பின்னணியில் மட்டும். அப்போதுதான் ஒரு பாதுகாப்பு உணர்ச்சி உண்டாகிறது அவர்களுக்கு. அவர்களுக்கு சுதந்திரமாக இயங்கும்போதே ஏதேனும் அசம்பாவிதம் ஏற்பட்டால் பெற்றோர்கள் இருக்கிறார்கள் என்கிற தைரியம் இருக்கும்.

இந்த வயதில் இவர்களுக்கும் இவர்களது பெற்றோர்களுக்கும் ஏற்படும் முக்கியமான அபிப்பிராய

பேதங்கள் கல்வி, நண்பர்கள் மற்றும் ஆடை விஷயத்திற்காகத்தான். இந்த பிணக்குகளுக்கு அடிப்படைக் காரணம் சுதந்திரம் - சார்பு இரண்டிற்கும் இடையே இவர்கள் தத்தளிக்கும் நிலைதான்.

டீன் ஏஜர்களுக்கு ஓரளவிற்கு சுதந்திரம் கொடுப்பது அவசியம். ஆனால் அதே சமயத்தில் அவர்களுடைய எல்லைகளைத் தெளிவு படுத்துவதும் அவசியம். நண்பர்கள் விஷயத்தில் நம் அதிருப்தியை எடுத்துச் சொன்னால் அவர்கள் கேட்க மாட்டார்கள். 'இவன் சரியானவன் இல்லை' என்று அவர்களுக்கே தோன்றினாலும் அப்பா அம்மா அவனைப் பற்றி எச்சரித்து விட்ட ஒரே காரணத்தினால் நட்பைத் தொடருவார்கள். அந்த நட்பினால் பாதிப்பு ஏற்படும் என்பதை பெற்றோர் சூசகமாகத்தான் டீன் ஏஜர்களை தாங்களே புரிந்து கொள்ளும்படிச் செய்ய வேண்டும்.

இந்தக் காலத்துக் குழந்தைகளுக்குக் கல்வி விஷயத்தில் அளவு கடந்த மன அழுத்தம் உள்ளது. 89 சதவீதம் பெறுவதற்கும் 90 சதவிகிதம் பெறுவதற்கும் பெரிய வித்தியாசம் ஒன்றும் இல்லை. உலகில் ஏற்கெனவே போட்டி அதிகம் இருப்பதால் குழந்தைகள் சோர்வுற்றிருக்கும் போது பெற்றோர்களும் அவர்கள் எல்லாவற்றிலும் திறமையுள்ளவர்களாகத் திகழ வேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பது தவறு. அவர்களே அப்படி இருந்திருக்கவில்லை என்னும் போது குழந்தைகளின் மீது அதிக மனபாரத்தை சுமத்துவது நியாயமா, என்னதான் ஒன்று இரண்டு குழந்தைகள் மட்டுமே இருந்தாலும்?

உங்கள் குழந்தைகளின் பர்சனாலிட்டி ஆரோக்கியமான, சமநிலையுடன் கூடி உருவாவதுதான் முக்கியம் என்று உணருங்கள். மேலும் உங்கள் குழந்தைகளுக்குத் தோல்வியை எப்படி ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என்பதற்கு பயிற்சி கொடுங்கள். வாழ்க்கையில் தோல்விகளையும் நஷ்டங்களையும் ஏற்றுக் கொள்ளவும் சமாளிக்கவும் தெரிந்திருக்க வேண்டியது மிகவும் முக்கியமான விஷயம். ஆனால் துரதிருஷ்டவசமாக இந்தக் காலத்துப் பெற்றோர்கள் இதை முக்கியமாகக் கருதுவதில்லை. குழந்தைகளுக்கு இறுக்கமான சூழல்களை எப்படிச் சமாளிப்பது என்பதையும் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும்.

அதே மாதிரி குழந்தைகள் பள்ளியிலிருந்து வந்து அன்றைக்கு நடந்த விஷயங்களை அம்மா அப்பாவுடன் பகிர்ந்து கொள்ள ஆவலுடன் வரும் போது அவர்கள் பிஸியாக இருப்பார்கள். அக்கறையே காண்பிக்க மாட்டார்கள். பிறகு டீன் ஏஜ் வந்தவுடன் மகனிடமோ மகளிடமோ தொடர்பு கொள்ளலாம் என்று ஓடினால் அவர்கள் 'போர் அடிக்காதே!' என்றோ, 'அம்மா தொண தொணக்காதே' என்றோ தொடர்பை கத்தரித்துக் கொண்டு விடுகிறார்கள். குழந்தைகளுடன் பெற்றோர்களுக்கு ஒரு சுமுகமான, நட்பு நிறைந்த தொடர்முறை வேண்டும்.

குடும்பத்தினர் மாதம் ஒருமுறை ஒன்றாக சினிமாவிற்கோ ஹோட்டலுக்கோ சென்று வரலாம். தினமும் ஒன்றாக சாப்பிடுவது, ஏதாவது விளையாடுவது என்று நேரம் கழித்தால் டீன் ஏஜர்களுக்குக் குடும்பத்துடன் நெருக்கம் அதிகமாகும். தனிமைப்படுத்தப்பட்ட உணர்ச்சி ஏற்படாது. வெற்றி - தோல்விகளைச் சமாளிக்கும் மனப்பக்குவமும் ஏற்படும்.

கடைசியில், வளரும் பிராயத்தினர் புரிந்து கொள்ள வேண்டிய முக்கியமான விஷயம் - உங்களுக்கு மனச்சோர்வு ஏற்பட்டால் உதவியை நாடுவதில் தவறில்லை. ஆதரவையும் உதவியையும் நாடுவது சிறுபிள்ளைத்தனம் அல்ல. அடுத்தவர்களுடன் தொடர்பு கொள்ளக்கூடிய தன்மையை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். மனவெழுச்சி ஏற்பட்டால் ஆதரவளிக்க இவ்வுலகில் பலர் காத்திருக்கிறார்கள்."

டாக்டர் விஜய்குமார் : (மனோதத்துவ மருத்துவர்) :

"நம் நாட்டு இளைஞர்களும் வளரும் பிராயத்தினரும் மேற்கத்திய கலாச்சாரத்தின் தாக்குதலினால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள். ஆனால் வேடிக்கை என்னவென்றால் அமெரிக்கர்கள் நம் பண்பாட்டையும் கலாச்சாரத்தையும் ஆமோதிக்கிறார்கள். நம் கூட்டுக் குடும்ப அமைப்பு, கட்டுக்கோப்பான பாசக் கயிற்றினால் பிணைக்கப்பட்ட குடும்ப வாழ்க்கை, குழந்தைகளை வாழ்நாள் முழுவதிலும் கண்ணும் கருத்துமாக பார்த்துக் கொள்ளும் பெற்றோர்களின் பொறுப்பு - இவையெல்லாவற்றையும் மேற்கத்திய நாட்டு மக்கள் பெரிதும் ஆமோதிக்கிறார்கள்.

நம் கலாச்சாரத்தில் பெற்றோர்கள் குழந்தைகளின் முழு பொறுப்பையும் ஏற்றுக் கொள்கிறார்கள். குழந்தைகள் சிறப்பான கல்வி

---

50 கிராம் கொட்டை நீக்கிய பேரீச்சம் பழத்தைச் சூடான பாலில் ஊறவைத்து வெண்ணெயாக அரைத்து ப்ரூட் சாலட்டில் கலந்து விட்டால் தேன் கலந்தது போன்ற நிறமும் சுவையும் கிடைக்கும்.

— பத்மஜா ராமகோபால்.



பெற்று ஏதேனும் தொழிலிலோ வேலையிலோ காலூன்றி திருமணம் செய்து கொள்வது வரையில் பெற்றோர்கள் பார்த்துக் கொள் கிறார்கள்.

ஆனால் இப்போதுள்ள சமுதாயம் வேறு. இக்கால வளரும் பிராயத்தினருக்குத் தங்களு டைய பெற்றோர்களை விட பல விஷயங் களின் அறிவு அதிகமாக உள்ளது. அவ்வளவு 'எக்ஸ்போஷர்' அவர்களுக்கு. இதனால் நம் முடைய கலாச்சாரத்தின் அருமை பெரு மையை உணராமல் அன்னிய கலாச்சாரங் களைப் பரிசோதித்துப் பார்க்க விரும்புகிறார் கள்.

பாலியல் விஷயத்தை எடுத்துக் கொள்ளுங் கள். அது போதைப் பொருள் மாதிரியானது. பரிசோதித்துப் பார்க்க வேண்டும் என்கிற ஆவலை இரண்டுமே தூண்டுகின்றன. அத னால் இவைகளுக்கு அடிமையாகும் சூழ்நிலை ஏற்பட்டு விடுகிறது. போதைப் பொருட்கள் எப்படி வாழ்க்கையை நாசப்படுத்தி விடுகின்ற னவோ அதே மாதிரி செக்ஸும் பேராபத்தைத் தான் ஏற்படுத்துகிறது.

பாதுகாப்பற்ற உடலுறவினால் எயிட்ஸ் போன்ற பல பயங்கரமான நோய்கள் ஏற்படக் கூடிய வாய்ப்பு இருக்கிறது. நோய்த் தொற்று, சிறு வயது கர்ப்பம் போன்றவை வளரும் பிராயத்தினரை நிலைகுலையச் செய்து விடு கின்றன. சில ஆண்கள் இளம்பெண்களுடன் உறவு ஏற்படுத்திக் கொண்டு வேறுவழியில்லா மல் காலம் பூராவிற்குமான நிரந்தர பந்தத்திற் குள் தள்ளப்பட்டு விடுகிறார்கள். அந்த இளம் பெண்ணும் ஆணும் பொருத்தமான ஜோடியா கவே இருக்க மாட்டார்கள். வெறும் இளமை மயக்கத்தினால் வாழ்க்கையை முழுவதும் அடமானம் வைத்து விடுகிறார்கள் இவர்கள்.

"அவன் ஒரு மாதிரியான ஆளுடா!" என் கிற அவப்பெயர் சமூகத்தில் பரவி அவமானம் ஏற்படும். பெண்களுடன் சுற்றும் ஆண்களுக்கு இந்த மாதிரியான நடத்தையினால் ஏற்படும் பாதிப்பிலிருந்து வெளியில் வர பல ஆண்டு களாகும். சமுதாயத்தில் அவனுடைய 'இமேஜிற்கு'க் களங்கம் ஏற்படும். நம் சமூகத்தில் இப்படிப்பட்ட விஷயங்கள்தான் தீ மாதிரி பரவுகிறதே? இப்படிப்பட்ட முத்திரை குத்தப் படுவதால் கதிகலங்கிப் போய் சிலருக்கு மன முடைந்து போகும் நிலை ஏற்பட்டு விடுகிறது.

குழந்தைகள் வழிதவறி போகாமல் இருப் பதை கண்காணிக்க வேண்டிய முக்கியமான பொறுப்பு பெற்றோர்களுடையது. முதலில் நம் சமுதாயத்தில் பெரும் மாற்றம் ஏற்பட்டிருப் பதை அவர்கள் ஏற்றுக் கொண்டுதான் ஆக வேண்டும். அவர்களுக்குக் கிடைக்காத அறிவும் அவர்களுக்குத் தெரிந்திராத விஷயங்களும் இன்றைய சமுதாயத்தின் டீன் ஏஜர்களுக்குக் கிடைக்கின்றன என்பதை அவர்கள் உணர வேண்டும்.

இந்தக் காலத்துப் பெற்றோர்கள் ஒருவித பயத்தில் இருக்கிறார்கள். தங்களது குழந்தை களுக்குத் தெரியவரும் விஷயங்களைப் பற்றிய பயம், வெட்கம், தர்மசங்கடம், அதிர்ச்சி போன்றவையின் தாக்குதலினால் தத்தளித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். பல பெற்றோர்கள் நாள் முழுவதும் உழைத்து விட்டு சீக்கிரமே தூங்கிப் போகும் போது குழந்தைகள் கண் விழித்துக் கொண்டு 'அடல்ட்ஸ்' சினிமா பார்த் துக் கொண்டிருப்பதைப் பார்த்து அதிர்ச்சி யடைகிறார்கள். அவர்களுக்கு ஏற்படும் தர்ம சங்கடத்தினால் வாயை மூடிக் கொண்டு படுக் கச் சென்று விடுகிறார்கள்.

பெற்றோர்களிடமிருந்து குழந்தைகளுக்கு செக்ஸைப் பற்றித் தெரியவருவதுதான் நல்லது. செக்ஸ் ஆபாசமான விஷயமல்ல, இயற்கை யானது என்று குழந்தைகளுக்குப் பெற்றோர்கள் புரியவைக்க முடியும். மகளுடன் தாயும், மகனு டன் தந்தையும் மனம் விட்டுப் பேசி விஷயங் களைச் சரியான கண்ணோட்டத்தில் விளக்க லாம். செக்ஸைப் பற்றிய சரியான அறிவு சரி யானவர்களிடமிருந்து வருவதுதான் நல்லது. தவறானவர்களிடமிருந்து வரும் தவறான கருத் துக்களினால் குழந்தைகளின் வாழ்வு நாசமாகி விடும்.

குழந்தைகளுக்கு வாழ்க்கையில் பல சாய்ஸ் கொடுத்தால் அவர்களது அனுபவம் பெருகும். உதாரணமாக டி.வியில் எத்தனையோ படங் கள் வருகின்றன. ஒரு நல்ல படத்தைத் தேர்ந் தெடுத்து அதில் உள்ள நல்ல கருத்துக்களை குடும்பம் முழுவதுமாக ஒன்றாக உட்கார்ந்து அலசலாம். பிறகு பாருங்கள். அவர்களே நல்ல படங்களைத் தேர்ந்தெடுக்க ஆரம்பித்து விடு வார்கள். மாற்றம் என்பது அவர்களிடமிருந்து தன்னிச்சையாகத்தான் வர வேண்டும். அப் போதுதான் அது நிரந்தரமான, ஒரு நல்ல மாற்ற மாக இருக்கும்!"

நேர்காணல் : லதா அமர்நாத்

இட்லி பொடி தயாரிக்கும் போது ஒரு ஸ்பூன் தனியா(மல்லி)வை வறுத்து மற்ற சாமான்களுடன் பொடி செய்தால் இட்லி வாசனையாக இருக்கும்.

— என். விஜயலட்சுமி.



தீவிர அவசரத்தையும் ஆர்வத்தையும் கொடுக்கும் டீன் ஏஜ் பருவம் தாய்மார்களின் வயிற்றில் பட்டாம்பூச்சிகளைப் பறக்க விடுவதில் ஆச்சரியம் என்ன இருக்கிறது? அதே மாதிரி ஏ.கே. 47 கணக்கில் தாய்மார்களிடம் வார்த்தை வெடிகளை வீசும் சில அரும்புகளிடமும், "உங்கள் மம்மிகளை ஹிட்லரின் சகோதரி ரேஞ்சில் ஏன் நினைத்துக் கொண்டு இப்படி அவஸ்தைப்படுகிறீர்கள்?" என்றும் கேட்டோம். இருதரப்பினரின் நியாயங்களும் இதோ... எது எப்படியிருந்தாலும் அரும்புகளுக்கும் மலர்களுக்கும் நடக்கும் நிரந்தர டக் ஆஃப் வார் (யுத்தம்) சுவாரசியமானது...


• அஸ்வின் குமார்

அருணா: (செயிண்ட் ஜோசப் பொறியியல் கல்லூரியில் இரண்டாம் ஆண்டு இன்ஜினியரிங் மாணவி)

"நான் இப்போது பெரியவளாகி விட்டேன் என்ற நினைப்பு ஏற்பட்டு விட்டதால் டீன் ஏஜ் பெண்கள்

டீன்-ஏஜ்

அதிகமான சுதந்திரத்தை விரும்புகிறார்கள். தாங்களே பல விஷயங்களை முடிவு செய்ய விரும்புகிறார்கள். பெற்றோர் மூக்கை நுழைத்தால் கோபமடைந்து விடுகிறார்கள்.

டீன் ஏஜ் பெண்கள் அனுபவபூர்வமாக பல விஷயங்களைத் தெரிந்து கொள்ளத்தான் விரும்புகிறார்கள். வாஸ்தவத்தில் பல விஷயங்களை அனுபவரீதியாகத் தெரிந்து கொள்வதில் ஆபத்து இருக்கிறது. அவர்களை இப்படி விட்டு விட முடியாது பெற்றோர்களால். அதனால்தான் 'அடோலசென்ஸ்' பருவத்தில் பெற்றோர்களிடையேயும் டீன் ஏஜர்களிடையேயும் போராட்டம் ஆரம்பமாகிறது என்று நினைக்கிறேன்.

தாய்மார்களுக்கும் மகள்களுக்கும் இப்போதெல்லாம்


• நாராயணம்மா


• நளினி, லாவண்யா

நடக்கும் முக்கியமான போர் ஆடை விஷயத்தில்தான். எந்த எந்த இடத்திற்கு எப்படிப்பட்ட ஆடைகளுடன் போக வேண்டும் என்று அம்மாக்கள் எடுத்துக் கூற முற்படுகிறார்கள். ஆனால் 'நாம் பார்ப்பதற்கு நன்றாக இருக்க வேண்டும்' என்ற எண்ணமே மேலோங்கி இருப்பதால் பெண்கள் அவர்களது இஷ்டத்திற்கு உடை அணிய விரும்புகிறார்கள். சில இடங்களுக்கு வேண்டாத ஆடையணிந்து சூடு



• ரம்யா ஸ்ரீனிவாசன்

ஆசை இயற்கையானது. அதனால் பெற்றோர் ஒருசில தடவைகள் பெண்களை வெளியே அனுப்புவதில் தவறில்லை என்று நினைக்கிறேன். ஒரு அம்மா அவளுடைய மகளிடம் நம்பிக்கை வைத்திருப்பாள் என்பது நிஜம் என்று ஏற்றுக் கொள்கிறேன். அவர்கள் கவலைப் படுவதிலும் நியாயம் இருக்கிறது என்றாலும் ஒரேயடியாகப் பெண்களைப் பூட்டி வைப்பதும், அளவுக்கடந்த பாதுகாப்புடன் அவர்களை வளர்ப்பதும் தவறு.

வெளியில் சென்று வந்து, நான்கு பேர்களுடன் பழகுவது ஒரு பெண்ணின் 'பர்சனாலிட்டி' வலிமையுறுவதற்கு முக்கியமான விஷயம். பாதுகாத்து வளர்க்கப்பட்ட பெண்கள் பிறகு மிகவும் கஷ்டப்படுவார்கள். எங்கள் கல்லூரியில் ஆண்களிடம் சிறு விஷயத்திற்காக பேசுவதற்கே பயப்படும் பெண்களைப் பார்த்திருக்கிறேன். இப்படி இருந்தால் இவர்கள் பிற்காலத்தில் எப்படி வேலை பார்த்து நான்கு இடங்களுக்குப் போய் வருவார்களோ என்று நினைத்தாலே பயமாக இருக்கிறது. அதுவும் இப்போதெல்லாம் முனுக்கென்றால் வெளிநாட்டிற்குப் போய் குதிக்க வேண்டிய காலம். வெளி

அமர்க்களம்



• அருணா

யுலகத்தில் 'எக்ஸ்போஷர்' கிடைத்தால்தான் எந்த மாதிரியான தடைகள் ஏற்படக்கூடும், எப்படிச் சமாளிக்கலாம் என்ற அனுபவம் ஏற்படும்.

ஆனால் இந்த 'டிஸ்கோ' போன்ற இடங்களுக்குப் பெண்கள் போய் வருவதை நான் கண்டிப்பாக எதிர்க்கிறேன். எத்தனைதான் கட்டுப்பாட்டுடன் இருந்தாலும் இந்த மாதிரி இடங்களுக்குப் போவதால் மனத்தில் சஞ்சலம் ஏற்படாமல் இருக்காது.

டீன் ஏஜ் ஆரம்பமாகும் முதல் ஒன்றிரண்டு ஆண்டுகள் 'தான் செய்வதுதான் கரெக்ட். அம்மா அனாவசியமாக மூக்கை நுழைக்கிறாள்' என்று குழந்தைகள் நினைக்கலாம். ஆனால் நாளாவட்



கண்ட பூனைகள் பிறகு விழிப்படைந்து விடுவதும் உண்டு!

அடுத்து சண்டே ஃப்ரெண்ட்ஸுகளுடன் வெளியே போய் வருவதைப் பற்றி. இந்த வயதில் நண்பர்களுடனும் சிநேகிதிகளுடனும் வெளியே போக வேண்டுமென்ற

டத்தில் 'நம் பெற்றோர் நம் நலனுக்காகத்தான் செய்கிறார்கள்' என்று புரிந்து போய் விடும். எதற்கெடுத்தாலும் விதண்டாவாதம் செய்வதைக் குறைத்துக் கொண்டு பெற்றோர் சொல்வதையும் டீன் ஏஜர்ஸ் கேட்க வேண்டும். அதே மாதிரி பெற்றோர்களும் எங்களைப் புரிந்து கொண்டு, எங்களிடம் நம்பிக்கை வைத்து சிறிது சுதந்திரத்தை அளிக்க வேண்டும். எப்போதும் அவர்களே சரி என்று சொல்ல முடியாதே? நாங்கள் கூறுவதையும் சற்று செவி மடுத்துக் கேட்டால் நன்றாக இருக்கும்."

திருமதி. ஜி. நாராயணம்மா : *(இல்லத்தரசி. அருணாவின் தாய்)*

"தாய்க்கும் மகளுக்கும் இடையே பரஸ்பரம் புரிதல் இல்லாமல் இருந்தால் எப்போதுமே பிரச்னைதான்.

இந்தக் காலத்து டீன் ஏஜர்களை சமாளிப்பது கயிற்றின் மீது நடப்பதைப் போல்தான் என்று பலர் நினைக்கிறார்கள். வாஸ்தவத்தில் இது ஒன்றும் பெரிய வித்தை இல்லை. சிறிது விட்டுப் பிடித்தல், சிறிது கண்காணித்தல் இருந்தால் அம்மா - பெண் உறவு ஓரளவிற்கு சுமுகமாக இருக்கும்.

சினிமாவிற்குப் போக வேண்டுமா? இரண்டு தடவை தலையை ஆட்டினால் மூன்றாவது முறை 'நோ'தான். மாதத்தில் ஒருமுறையோ அல்லது இரண்டு தடவைகளோ போய் வரலாம் என்று இருதரப்பினரும் ராஜியானால் அதிகம் பிரச்னைகள் ஏற்படாது.

தற்காலத்தியப் பெண்கள் அதிக நேரம் இன்டர்நெட்டில் நேரம் செலவழிக்க விரும்புகிறார்கள். ஒரு பொழுதுபோக்கு மற்றும் சிறு பிள்ளைத்தனமான விளையாட்டு என்று கருதி நாம் சற்று நேரம் சாட் செய்ய அவர்களை அனுமதிக்கலாம். ஆனால் தெரியாதவர்களிடம், அனாவசியமாக நம் அட்ரஸ், பேர் போன்ற விவரங்களைக் கொடுக்காதே, எல்லையை மீறிய விஷயங்களுக்கு இடம்கொடுக்காதே என்று நாம் எச்சரிக்க வேண்டியதாகிறது.

அதே மாதிரி ஆடை விஷயத்திலும் இடத்திற்குத் தகுந்தாற்போல் ஆடை அணிய வேண்டும் என்று நாம் வலியுறுத்திக் கொண்டேதான் இருக்க வேண்டியிருக்கிறது. கோயிலுக்கோ, ஏதும் விசேஷத்திற்கோ ஜீன்ஸ் அணிந்து போக முடியுமா என்ன?

முதல் பத்து ஆண்டுகளில் நாம் விதைக்கும் குணங்கள்தான் பிற்காலத்தில் நம் குழந்தைகள் எப்படி வருவார்கள் என்பதற்கு அஸ்திவாரம். 'காரக்டர்' சரியானபடி உருவானால் குழந்தைகளுக்கும் நம்மிடம் பொய் சொல்ல வேண்டிய தேவையே இல்லை. நாம் வெளியே சென்று விட்டு நேரம் கழித்து வந்தால் நம் குழந்தைகளும் நம்மைப் பின்பற்றுவார்கள். நாம் அடிக்கடி பொய் சொன்னால் அவர்களும் பொய் சொல்வார்கள். நாம் அவர்களுடன் நேர்மையுடன் நடந்து கொண்டால் அவர்கள் நம்மிடம் நேர்மையுடன் நடந்து கொள்வார்கள். நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

தொலைபேசியில் மணிக்கணக்காக பேசுவது மற்றும் ஒரு எரிச்சலூட்டும் விஷயம் பெற்றோர்களுக்கு. இப்படிப் பேசிக் கொண்டிருப்பதால் எந்த இலாபமும் இல்லை. மாறாக நம் டெலிபோன் பில் ஏறுவதோடு மற்றவர்களையும் பேசவிடாமல் இடைஞ்சல் செய்கிறார்கள். அவர்கள் பேசும் போது அடிக்கடி நேரமாவதை ஞாபகப்படுத்துவதை விட்டால் வேறு வழியில்லை! அதையும் தவிர அவர்களுக்கு இப்படி அவர்கள் செய்வது மற்றவர்களுக்கு இடையூறாக இருக்கும் என்று புரியவைக்க முடிந்தால் நல்லது.

என்னதான் நம் மகளுக்கு சிநேகிதியாக இருந்தாலும் அவர்கள் அடம்பிடிக்கும் போது நாமும் திடமாக இருக்கணும். சில சமயங்களில் விட்டுப் பிடித்தாலும் சில சமயங்களில் நாம் மனஉறுதியுடன் இருப்பதை அவர்களும் புரிந்து கொள்வார்கள்."

லாவண்யா : *(சிஷ்யா ஸ்கூலில் பிளஸ் ஒன் படிக்கும் மாணவி. படகோட்டுவதிலும் டென்னிஸ் மற்றும் பல விளையாட்டுக்களிலும் வீராங்கனை)*

"எங்கள் வீட்டில் அம்மாவுடனோ அப்பாவுடனோ அதிக மனவேற்றுமை கிடையாது. அதனால் சச்சரவுகள் அபூர்வம். ஆனால் இந்தக் காலத்துப் பெற்றோர்கள் எப்போது பார்த்தாலும் 'படி படி' என்று டீன் ஏஜர்களைப் பிடுங்கி எடுக்கிறார்கள். வெளியில் போக வேண்டுமானால் 'கர்ஃப்யூ'தான்.



மீனோ, கோழி முட்டையோ வாங்கும் போது அதனை நீரில் போட்டால் மூழ்க வேண்டும். அதுவே கெட்டுப் போகாத மீனாகும், முட்டையும் ஆகும்.

— கீதா தமிழ்ச்செல்வன்.

பெண்களை ஆண்களுடன் பேச அனுமதிப்பதில்லை. அவர்களுக்குப் பிடித்த ஆடைகளை அணிய அனுமதிப்பதில்லை.

எனக்குத் தெரிந்த இந்த மாதிரியான கட்டுப்பாட்டுடன் கூடிய குடும்பங்களிலிருந்து வரும் பெண்கள் அவர்களுடைய சிநேகிதிகளின் வீட்டுகளுக்குச் சென்று 'மிடி ஸ்கர்ட்' போன்ற ஆடைகளை மாற்றிக் கொண்டு நண்பர்களுடன் கிளம்பி விடுகிறார்கள். பெற்றோர் இவர்களுக்குச் சுதந்திரமே அளிக்காததால் விரக்தி ஏற்பட்டு இப்படி நேர்மையில்லாமல் நடந்து கொள்கிறார்கள். எங்களுக்கு என்ன வேண்டும் என்று பெற்றோர்கள் கேட்பதே இல்லை. அவர்களுக்கு என்ன வேண்டுமோ அதைத்தான் நாங்கள் செய்ய வேண்டும் என்று தீவிரமாக விரும்புகிறார்கள்.

எங்கள் வீட்டில் அம்மாவும் அப்பாவும் எங்களுடன் அதிக நட்புடன் பழகுகிறார்கள். அறையைச் சுத்தம் செய்வது போன்ற சிறு சிறு சண்டைகள் நிச்சயம். ஆனால் பெரிதாக ஒன்றும் வராது. என் அப்பா அம்மா சொல்லாமலேயே நான் பல செயல்பாடுகளிலும் ஈடுபடுகிறேன். அவர்களும் என்னை ஆதரித்து, ஊக்கம் அளிக்கிறார்கள்.

அதே மாதிரி டீவி, மீடியா போன்ற விஷயத்திலும் 'இதெல்லாம் நிஜமில்லை, வெறும் பொழுதுபோக்குதான்' என்று புரிந்து கொள்ளும் அளவிற்கு எங்களுக்கு விவேகம் இருக்கிறது. சிலர் இதனால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள் என்பதும் உண்மை. ஆனால் இவர்கள் அதிகக் கட்டுப்பாடு, குடும்பச் சூழல் காரணமாக பாதிக்கப்பட்டவர்கள்.

படிப்பு, விளையாட்டு போன்ற விஷயத்தில் பெற்றோர்களின் நம்பிக்கைக்குப் பாத்திரமாக நாங்கள் நடக்கும் போது எங்களுக்குச் சிறிது சுதந்திரம் கொடுத்து எங்கள் 'டீன் ஏஜ்' காலத்தை ரம்மியமாகக் கழிப்பதால் என்ன தவறு?"

நளினி ராதாகிருஷ்ணன் : *(இவெண்ட்ஸ் நிறுவனத்தைத் துவக்கி அதன் பார்ட்னராக இருப்பவர்)*

"இப்போதெல்லாம் டீன் ஏஜர்களுடன் வரும் முக்கியமான சச்சரவே அவர்கள் பார்ட்டிக்குப் போக வேண்டும் என்று அடம்பிடிப்பதால்தான் என்று நினைக்கிறேன். நாமும் சிறு வயதில் அவ்வப்போது பார்ட்டிகளுக்கு போய் வந்திருக்கிறோம். ஆனால் அது நாம் கல்லூரியில் படிக்கும் போது.

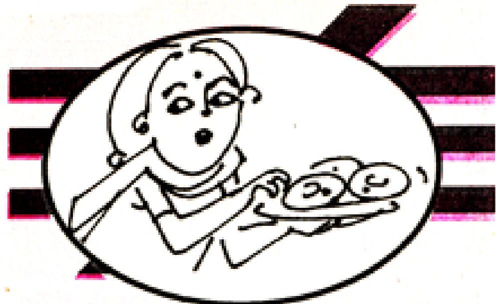
நாம் பெரியவர்கள் இராத்திரி நேரம் கடந்து விருந்துகளுக்குப் போய் வருவது வேறு விஷயம். இப்போதுதான், இந்த வயதில் இந்த மாதிரி போகிறோம். இவர்கள் இந்தச் சின்ன வயதில் நம்மைப் பின்பற்ற முனைந்தால் எப்படி?

அதனால் நாங்கள் சில பெற்றோர்கள் சேர்ந்து இனி இந்த மாதிரி விருந்துகளுக்கு யார் யார் அழைக்கப்படுகிறார்கள், எங்கள் ஒருவரது வீட்டில்தான் விருந்து நடக்க வேண்டும் போன்ற புதிய கோட்பாடுகளை ஏற்படுத்தியிருக்கிறோம். 'பார்ட்டிகள்' நடக்கும் போது பெற்றோர்களும் கண்காணிப்பார்கள்.

எல்லோருமே ஏதோ ஒருகாலகட்டத்தில் சிகரெட், மதுபானம், போதைப் பொருட்கள் என்றால் எப்படி இருக்கும் என்று தெரிந்து கொள்ள ஆவலாகத்தான் இருக்கிறோம். நம் குழந்தைகளுக்கு இதனால் எல்லாம் ஏற்படும் பக்கவிளைவுகளைப் பற்றிய அறிவை பெற்றோர்களும் பள்ளிக்கூடங்களும் எடுத்துரைக்க வேண்டும். எட்டாம் வகுப்பு முடிந்தவுடன் பெற்றோர்கள் குழந்தைகளுடன் மனம் விட்டுப் பேசுவது நல்லது. அதே மாதிரி பள்ளிகளிலும் பாடம் நடத்தும் விதம் போல் அல்லாமல் ஒரு நட்பு வட்டம் ஏற்படுத்தி இந்த மாதிரியான விஷயங்களை குழந்தைகளுடன் பகிர்ந்து கொள்வது அவசியம்.

இப்போதெல்லாம் 'ரெயின் டான்ஸ் என்று புதிய வகை டிஸ்கோ கிளம்பியிருக்கிறது. டிஸ்கோ டான்ஸின் மத்தியில் செயற்கையான மழையை ஏற்படுத்தி மழையில் நனைந்து ஆடுகிறார்கள். சற்று முற்போக்காக இருக்கும் எங்களுக்கே அருவருப்பாக இருக்கிறது. ஆனால் எங்கள் நிறுவனம் பலருக்குப் பார்ட்டிகள் ஏற்பாடு செய்யும் போது இந்த மாதிரி ரெயின் டான்ஸ்தான் கேட்கிறார்கள். ஆச்சரியமாக இருக்கிறது.

என் மகள் லாவண்யாவிற்கும் எனக்கும் மிகவும் நெருக்கமான அம்மா - பெண் உறவு. அவள் பார்ட்டிகளுக்குப் போய் வந்தால் எனக்கு



உளுந்து வடை செய்யும் போது உளுந்து மாவில் ஊறவைத்த கடலைப் பருப்பு (சென்னாதால்) ஒரு கைப்பிடி அளவு கலந்து செய்து பாருங்கள்.

- அஞ்சலி மாரியப்பன்.

ஆட்சேபணையில்லை. நாமும்தான் விருந்துகளுக்குப் போகிறோம். வேலை நிமித்தம் நவீன ஆடைகள் அணிகிறோம். ஆனால் கண்ணியமான ஆடைகள் அணிந்து தெரிந்த குழந்தைகளுடனும் பெற்றோர்களின் அனுமதியுடன் போய் வர வேண்டும்.

என் குழந்தைகள் எங்கே போகிறார்கள், என்ன செய்து கொண்டிருக்கிறார்கள் என்பதைப் பற்றி எல்லாம் அறிய நான் கண்டிப்புடன் இருக்கிறேன். அவர்கள் படிக்கவில்லை என்றால், 'நீ சரியாகப் படிக்காமல் இருந்து விட்டு உன் ஆசிரியரைப் பார்த்துப் பேசும் கசப்பான அனுபவத்தை எனக்கு தராதே' என்று கண்டிப்பாகக் கூறி விடுவேன். இப்போதெல்லாம் குழந்தைகள் பல செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுகிறார்கள். லாவண்யா பள்ளியில் விளையாட்டுப் போட்டிகளில் முதல். இதைத் தவிர பாட்டு, டான்ஸ் என்று எல்லாவற்றிலும் அவளுக்குப் பங்கு பெற வேண்டும். அவற்றோடு அவளது படிப்பையும் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டியது அவளது பொறுப்பு. இல்லாவிட்டால் அவள் எதிர்காலம்தான் பாதிக்கப்படும்.

இந்தத் தலைமுறையின் டீன் ஏஜர்களிடம் நிறைய பாசிட்டிவ்வான குணங்களும், சில தேவையில்லாத நெகட்டிவ்வான குணங்களும் உள்ளன. ஆனால் இவர்களிடம் நிறைய நல்ல குணங்கள் உள்ளன. நாம் சிறு வயதினராக இருந்த போது ஒரு சினிமாவிற்குப் போக வேண்டும் என்று அம்மாவைக் கேட்கவே பயமாக இருக்கும். ஆனால் இப்போது நம் குழந்தைகளுக்கு நாம் அதிகம் சுதந்திரம் கொடுத்து அவர்களுடன் நெருக்கமாகப் பழகுகிறோம்.

வாழ்க்கை அற்புதமானது. இந்தச் சிறிய வயதில் 'என்ஜாய்' செய்வதன் கூடவே கற்க வேண்டியதைக் கற்று பிற்காலத்தில் தலையெடுக்க வேண்டும் என்ற பொறுப்பு இன்றையக் காலத்து டீன் ஏஜர்களுக்கு வர வேண்டும். இந்த அருமையான நாட்களை கைநழுவ விட்டால் மீண்டும் கிடைக்காது."

அஸ்வின் குமார் : *(ஸ்ரீமதி மாலதி மெட்ரிகுலேஷன் பள்ளியில் ஒன்பதாவது படித்து வரும் சுட்டி மாணவன்)*

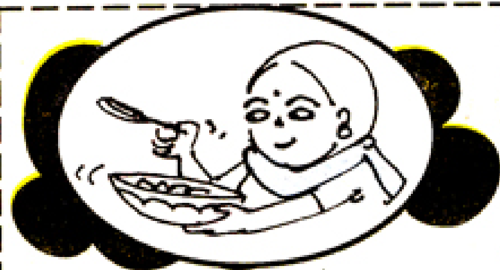
"எனக்கும் எங்கம்மாவிற்கும் வரும் தகராறு பாடத்தை நான் தினமும் அவர்களிடம் ஒப்பிக்க வேண்டும் என்று அவர் எதிர்பார்ப்பதால்தான். எட்டாம் வகுப்பு வரையில் தினமும் நடந்தது இந்தச் சடங்கு. ஆனால் இப்போது நான் சற்றுப் பெரியவனாகி விட்டேன். அதனால் தினமும் ஒரு சின்னக் குழந்தையைப் போலப் பாடம் ஒப்பிக்க வேண்டுமா என்ன? இனி என்னால் நானே படித்துக் கொள்ள முடியும். பரீட்சையின் போது மட்டும் அம்மாவிடம் சில பாடங்களை ஒப்பித்தால் போதாதா? இதை அம்மா புரிந்து கொள்ள மாட்டேன் என்கிறாங்க.

அடுத்தது பள்ளியில் எட்டு மணி நேரம் படித்து விட்டு வந்தவுடனேயே கை, கால் முகம் கழுவி பின் சாப்பிட்டு விட்டு விளையாடப் போகலாம் என்றால் அம்மா ஹோம்வொர்க்கை முடி, பாடம் படி என்று ஆரம்பித்து விடுகிறார். வீட்டிலே டீவி கிடையாது. கொஞ்ச நேரம் ரிலாக்ஸ்டாக விளையாடி விட்டு வந்தால் ஃப்ரெஷ்ஷாக படிக்கலாம். அம்மா என்னை படி என்று சொல்வது நன்மைக்குத்தான் என்று புரிகிறது. அதுவும் தன்மையாகத்தான் சொல்லுவாங்க. ஆனாலும் இப்படி ரிலாக்ஸ் செய்ய விடாமல் தொண தொணக்கறாங்களே என்று வருத்தமாக இருக்கும். அதனால டென்ஷனாகி சண்டை வந்து விடுகிறது. பெற்றோர், எங்களைக் கொஞ்சம் ஃப்ரீயாக விட்டால் நன்றாக இருக்கும்.

நான் ஒரே குழந்தை. அதனால் வீட்டிலேயும் விளையாட ஆள் கிடையாது. அதற்காக என் ஃப்ரெண்ட்ஸ் சுத்துவதற்கு கூப்பிட்டால் நான் போவதில்லை. சற்று நேரம் மாடி வீட்டுப் பையனுடன் செஸ், கம்ப்யூட்டர் கேம் விளையாடி விட்டு ரிலாக்ஸ் செய்ய விரும்புகிறேன். எனக்கு ஐ.ஏ.எஸ். படிக்க வேண்டும் என்ற ஆசை இருக்கிறது.

'அதைப் பத்தியெல்லாம் அப்புறம் திட்டம் போடலாம். முதலில் 10லும் 12லும் நல்ல மதிப்பெண்கள் எடு' என்பார்கள்.

அப்பா எனக்குப் பாடம் சொல்லித் தருவாங்க. ஜாலியாக இருக்கும். நாங்கள் சில நேரங்களில் ஜோக் அடித்துக் கொண்டே



ஃப்ரூட் சாலட் செய்யும் எல்லாப் பழவகையிலும் இரண்டு மூன்று துண்டுகளை எடுத்து மிக்ஸியில் அரைத்துப் பரிமாறுவதற்கு முன் கலந்து விட்டால் சாலட் பஞ்சாமிர்தமாய் இனிக்கும்.

— பத்மஜா ராமகோபால்.

இவர்கள் சொல்கிறார்கள்



• கிளியம்மாள்

எனக்கு (கிளியம்மாள், மாதவரம் பெரிய சேக்காடு எண்11, பெருமாள் கோவில் தெரு) உடலில் உப்பு அதிகமாக இருப்பதாக சென்னையில் சில மருத்துவமனைகளில் சுமார் 5 வருடம் சிகிச்சை பெற்று பின் பல பரிசோதனைக்குப் பிறகு என் கிட்னி ஃபெயிலியர் ஆகிவிட்டதாகவும். அதை மாற்றம் செய்வது தவிர வேறு வழியில்லை என்றும் கூறப்பட்டேன். அதற்கு லட்சக் கணக்கில் செலவு செய்யப் பணம் என்னிடம் இல்லாத காரணத்தால் ராயப்பேட்டையில் உள்ள **ரப்பானி வைத்திய சாலாவில்** காண்பித்தேன். ஒரே மாதத்தில் யூரியாவின் அளவு குறைந்து இனி கிட்னி மாற்ற வேண்டிய அவசியம் இல்லை என்று டாக்டர்கள் கூறிவிட்டார்கள்.



• E. இராமு

நான் (E. இராமு 51/60, மாணிக்க விநாயகர் கோவில் தெரு, பெரம்பூர், சென்னை – 39

கடந்த 10 ஆண்டு காலமாக சோரியாசிஸ் நோயால் கடுமையான பாதிப்புகளுக்கு உள்ளானேன். பல மருத்துவர்களிடம் காண்பித்தும் பலன் ஏற்படவில்லை. 12.8.99 அன்று **ரப்பானி வைத்தியசாலாவில்** காண்பித்து மருந்து வாங்கி சாப்பிட்டேன். இன்று புதிய தோலுடன் புதிய மனிதனாக மாறியுள்ளேன். இனி இந்த மருத்துவர் காட்டிவரும் வழியே மருத்துவத்திற்கு சிறந்த வழி என்று என்னை போல் அவதியுறும் அனைவருக்கும் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

அதிசயங்கள் நிகழ்த்தும் அற்புத மருத்துவர்

மேலும் இங்கு மூட்டுவலி, கிட்னி ஃபெயிலியர், குழந்தையின்மை, அல்சர், ஆண்மைகுறை, சோரியாசிஸ், ஆஸ்துமா, காகாய் வலிப்பு மற்றும் சகல வியாதிகளுக்கும் இங்கு சிகிச்சை பெற்று பயன்பெற்ற பல அன்பர்கள் தினமும் இவருக்கு கடிதம் மூலமும், தொலைபேசி மூலமும், நேரிலும் சந்தித்து நன்றி சொல்லிக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

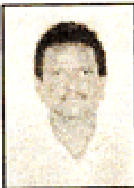
(திங்கள், புதன் மற்றும் வெள்ளிக் கிழமைகளில் காலை 8.30 மணி முதல் 9 மணி வரை டாக்டரின் பேட்டியை விஜய் டி.வி.யில் காணத் தவறாதீர்கள்)



டாக்டர் ஹக்கீம் S.A. சையத் சத்தார்
ரப்பானி வைத்ய சாலா

73/1, டாக்டர் பெசன்ட் ரோடு, மீர்சாகிப்பேட்டை மார்க்கெட் அருகில்,
இராயப்பேட்டை, சென்னை – 600 014. போன்: 8510969, 8410874

டாக்டர் சையத் சத்தாரின் யுனானி மருத்துவ மாத இதழை கடைகளில் கேட்டு வாங்குங்கள்!



* S. Ravi

எஸ்.ரவி, **BHEL, Bangalore.**

உடம்பில் உப்பு அதிகமாக இருப்பதாக பரிசோதித்து பல மருத்துவமனைகள் ஏறி இறங்கி தீவிர சிகிச்சைக்குப் பின் என் கிட்னி ஃபெயிலியர் ஆகிவிட்டதாகவும் அதை அறுவை சிகிச்சை செய்து அகற்றுவதே வழி என்றும் கூறப் பட்டேன். பின் **ரப்பானி வைத்ய சாலா** பற்றி கேள்விப்பட்டு அங்கு சென்று சிகிச்சை பெற்றேன். சிகிச்சைக்குப்பின் என் உடம்பில் உப்பின் அளவு குறைந்து கிட்னி ஆபரேஷன் தேவையில்லை என்று டாக்டர்கள் கூறிவிட்டார்கள்.



• தமிழ்ச்செல்வி

தமிழ்ச்செல்வி, 3/143 **அண்ணா சாலை, காரம்பாக்கம், போரூர், சென்னை.**

கர்பப்பை கோளாறு காரணமாக சென்னையில் உள்ள ஒரு மிகப் பெரிய மருத்துவமனையில் சிகிச்சைக்கு சென்று பல மாத சிகிச்சைக்குப் பின் என் கர்ப்பப்பையை அகற்ற வேண்டும் என்று கூறிவிட்டார்கள். பின் **ரப்பானி வைத்யசாலா** சென்று சிகிச்சை பெற்றேன். ஒரு சில மாதங்களிலேயே நம்ப முடியாத முன்னேற்றம் ஏற்பட்டு என் கர்ப்பப்பை அகற்றப்பட தேவையில்லை என்று சோதனை மூலம் கூறிவிட்டார்கள்.

படிப்போம். உடனே அம்மா 'லெக்சர்' கொடுக்க ஆரம்பித்து விடுவார்கள். மகா பாரதம் ஆரம்பமாகி விடும். பிறகு சிறிது நேரம் சமாதானம். மீண்டும் வேதாளம் முருங்கை மரம் ஏறும் கதையாக 'பாடத்தை ஒப்பி' என்று அம்மா ஆரம்பிக்க, அடுத்தது ராமாயணம் ஆரம்பம்!

மற்ற சமயங்களில் மட்டும், 'நான் என்ன சின்னக் குழந்தையா?' என்னை யார் தூக்கிண்டு போயிடுவாங்க என்று கேட்டால், 'நீ யாரையும் தூக்கிண்டு போகாமல் இருந்தால் சரி! என்பார் அம்மா."

திருமதி ரம்யா ஸ்ரீனிவாசன் :

'மகன் அஸ்வினுக்கு 'தொணதொண'ப்பாகத் தோற்றமளிக்கும் ரம்யா எம்.காம். படித்து விட்டு இல்லத்தரசியாக இருக்கிறார். அஸ்வினின் புகார்களுக்கு இவரது பதில் :-)

'எட்டாம் கிளாஸ் வரைக்கும் 'கப்சிப்' என்று நம் பேச்சைக் கேட்பவர்களுக்கு ஒன்பதாம் வகுப்பு வந்தவுடன் இறக்கை முளைத்து விட்ட நினைப்பு வந்து விடுகிறது. தானாக யோசனை செய்ய ஆரம்பித்து விடுகிறார்கள். இந்த வயதே இப்படித்தான்!

10ம் வகுப்பு வாழ்க்கையிலேயே முதல் படி. இதை நன்றாக முடித்தால்தான் வாழ்க்கை வளமாக இருக்கும். பெற்றோர்கள் 'படி' என்றால் நாம் என்னவோ போர் அடிக்கிறோம் என்று பழிசொல்கிறார்கள். 'என்னைத் தனியா விட்டுடு. நானே படிச்சுக்கறேன்' என்கிறான் அஸ்வின். இப்போதெல்லாம் 10ம், 12ம் வகுப்புகளுக்குப் பாடத் திட்டங்கள் கடினமாக இருக்கின்றன. நிறைய படிக்க வேண்டியிருக்கிறது. இந்தச் சமயத்தில் டீவி ஃப்ரண்ட்ஸ் என்று திசை திரும்பி விட்டால் கஷ்டம்.

எங்கள் வீட்டில் டீவியையே விற்று விட்டோம். நாங்களும் டீவி பார்க்கிறதில்லை. ஆனாலும் இவனுடைய ப்ரெண்ட்ஸ் இவனை ஏற்றி விடுகிறார்கள். அதனால் படிப்பில் அதிக கவனம் செலுத்த முடியவில்லை.

இடையில் ஒரு பாட விஷயத்தில் இவனுக்கு மதிப்பெண்கள் குறைய, இவனை விசாரித்ததில் அந்தப் பாடம் நடத்தும் மிஸ் இவன் ஒருமுறை ஹோம்வொர்க் செய்யாததால் வகுப்பில் மாணவ - மாணவிகளின் எதிரே திட்டினார்கள் என்றும் அதனால் அந்தப் பாடமே பிடிக்கவில்லை என்றும் கூறினான்.

பிறகு அந்த ஆசிரியரிடம் தனிமையில் விஷயத்தை நான் எடுத்துக் கூற அவரும் தனது தவறை உணர்ந்து மன்னிப்பு கேட்டார். இப்போது அந்தப் பாடத்திலும் நல்ல மார்க்குகள் வாங்க ஆரம்பித்திருக்கிறான். இந்த வயதில் அடுத்தவர்கள் எதிரே, குறிப்பாக ஆண்களைப் பெண்கள் எதிரே அல்லது பெண்களை ஆண்களின் எதிரே கண்டித்தால் மிகவும் 'சென்ஸிடிவ்வாக' இருக்கிறார்கள்.

இப்போது எங்களுக்குள் சமரசம் உண்டாகி விட்டது. என் கணவர் என்னிடம், "படி, படி! என்று ஒரேயடியாக அவனைத் தொந்திரவு செய்யாதே. படிப்பின் மீது வெறுப்பு ஏற்பட்டு விடும்" என்று எச்சரிக்கிறார். அதனால் சற்று விட்டுப் பிடிக்கக் கற்றுக் கொண்டு விட்டேன். அவனும் நல்லபடியாக உருவாயிட்டு வரான். என் கணவர் அஸ்வினுடன் ஒரு நண்பனைப் போல் பழகுவார். இருவரும் ஒரே விளையாட்டுதான். அதனால் கடிவாளம் என் கையில்தான். பெற்றோரில் யாராவது ஒருவராவது கட்டுப்பாட்டைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும் என்பது என் கருத்து.

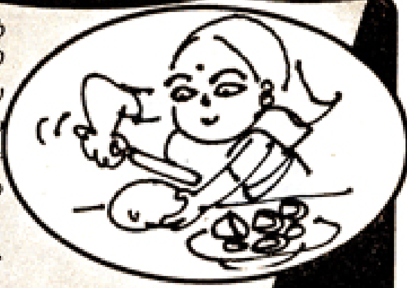
மேலும் அவனுடைய பள்ளிக்குச் சென்று அவனுடைய தலைமை ஆசிரியரையும் மற்ற ஆசிரிய ஆசிரியைகளையும் போய் அடிக்கடி விசாரித்து அவனது முன்னேற்றத்தை அறிந்து கொண்டு வருகிறேன். சில பெற்றோர்கள் இப்படி கண்காணிப்பதைக் குழந்தைகள் விரும்ப மாட்டார்கள். அஸ்வின் புரிந்து கொள்கிறான்.

இந்தக் காலத்திலே குழந்தைகளை திசை திருப்ப எத்தனையோ விஷயங்கள் உள்ளன. நாம்தான் பொறுமையாக இருக்க வேண்டியுள்ளது. குழந்தை திசை திரும்பாமல் நல்லபடியாக வாழ வேண்டுமே என்கிற நிரந்தர பயம் பெற்றோர்களுக்கு இருக்கிறது."

தொகுப்பு : **லதா அமர்நாத்**

உருளைக் கிழங்கு காரக் கறி செய்யும் பொழுது, மிளகாய் வற்றல், கொத்துமல்லி விதை(தனியா), பூண்டு, சீரகம் தேங்காய் எல்லாம் அரைத்துப் போட்டுச் செய்தால் வாசனை வீடே தூக்கும். கிழங்கை சிப்ஸிற்குச் சீவுவது போல் சீவிச் செய்தால் இன்னும் சுவையாக இருக்கும்.

– சுமதி செங்குட்டுவன்.



நியூஸ் ஸ்கேன்

பிரச்னைக்கு உச்சநீதிமன்றம் இறுதித் தீர்ப்பளித்துள்ளது. மத்தியப் பிரதேசம், மகாராஷ்டிரா, குஜராத் மாநிலங்களுக்குப் பலன் அளிக்கக் கூடிய ரூ. 18,000 கோடி மதிப்புள்ள இத்திட்டத்தைத் தொடரலாம் என்று திட்டவட்டமாக ஒப்புதல் அளித்துள்ளது. அணைகட்டுதலை எதிர்த்து வழக்குத் தொடர்ந்த நர்மதா பச்சோ ஆன்டோலன் அமைப்பின் தலைவர் மேதா பட்கர் 'இந்தத் தீர்ப்பு மக்களுக்கு எதிரானது' என்று அதிருப்தி தெரிவித்துள்ளார்.

வீரப்பன் விவகாரத்தில் தமிழக, கர்நாடக அரசுகளுக்கு உச்சநீதிமன்றம் கடும் எச்சரிக்கை விடுத்துள்ளது. வீரப்பனின் சட்ட விரோதமான கோரிக்கைகளுக்கு இரு அரசுகளும் அடிபணிந்து வருகின்றன என்று கடுமையாக சாடியுள்ளது. ராஜ்குமாருக்கு வீரப்பனால் ஆபத்து என்று தெரிந்தும் ஏன் தக்க பாதுகாப்பு அளிக்கவில்லை என்றும், எந்த ஆதாரத்தில் 'தடா'க்கைதிகளை விடுவிப்பது என்றும், ஏன் இதுவரை (பத்து ஆண்டுகளாக) இரு அரசுகளும் வீரப்பனை பிடிக்க முனையவில்லை என்றும் சட்ட ரீதியாக பல்வேறு கேள்விகளை எழுப்பி முதல்வர்கள் பேசிய பேச்சின் 'மினிட்' விவரங்களை சமர்ப்பிக்குமாறும் உத்தரவிட்டுள்ளது உச்சநீதி மன்றம்.

இதற்கிடையில் நான்காவது முறையாக சமாதானம் பேச காட்டுக்குள் சென்ற அரசுத்தூதர்களின் முயற்சியால் ராஜ்குமாரின் மருமகன் கோவிந்த ராஜ் விடுவிக்கப்பட்டார்.

ஆறு ஆண்டு காலமாக சர்ச்சைக்குள்ளாகியிருந்த சர்தார் சரோவர் அணை

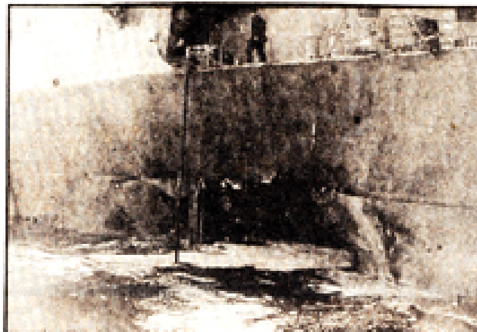
பிரதமர் வாஜ்பாய் மும்பை பீரிச் கேண்டி மருத்துவமனையில் இரண்டு வார காலம் தங்கி இடது காலில் மூட்டு மாற்று அறுவை சிகிச்சை செய்து கொண்டு தில்லி திரும்பியுள்ளார். பிரதமருக்கு அறுவை சிகிச்சை செய்த டாக்டர் சித்தரஞ்சன் ரவைத் உலகின் சிறந்த மூட்டு அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்களில் ஒருவர். பிரதமர் உடல்நலம் தேற இந்தியா முழுவதும் இருந்து வாழ்த்துக் கடிதங்கள் வந்து குவிந்துள்ளன. இதில் குழந்தைகளிடமிருந்து வந்திருக்கும் வாழ்த்துச் செய்திகளுக்குப் பிரதமர் தம் கைபட நன்றிக் கடிதம் எழுதுவதாகத் தெரிவித்துள்ளார்.



• மருத்துவமனையில் வாஜ்பாய்...

முன்னாள் முதல்வர் ஜெயலலிதா மீது தனி நீதிமன்றங்களில் தொடரப்பட்டுள்ள வழக்குகளில் இதுவரை நான்கு வழக்குகளில் தீர்ப்பு வெளியாகி உள்ளது. சமீபத்தில் தரப்பட்ட 'டான்சி' நிலத் தீர்ப்பில் குற்றங்கள் நிரூபிக்கப்பட்டு ஜெயலலிதா, சசிகலா உள்ளிட்ட ஆறு பேருக்கு மூன்று ஆண்டுகால கடுங்காவல் தண்டனையும் 10 ஆயிரம் ரூபாய் அபராதமும் விதிக்கப்பட்டுள்ளது. இதனால் ஜெயலலிதா அடுத்த ஆண்டு நடைபெறும் தேர்தலில் போட்டியிடுவதற்கான தகுதியை இழக்கிறார். ஆனால் அவர் இத்தீர்ப்பை எதிர்த்து உச்சநீதிமன்றத்தில் மேல்முறையீடு செய்யும் வரையில் தீர்ப்பு நிறுத்தி வைக்கப்பட்டுள்ளது. தற்போது சசிகலா பொதுக்குழு உறுப்பினராக அ.தி.மு.க.வில் சேர்க்கப்பட்டுள்ளார்.

• அமெரிக்கக் கப்பல்!



இஸ்ரேல்-பாலஸ்

தினர்களுக்கிடையே பெரும் கலவரம் ஏற்பட்டுள்ளது. யூதர்கள், கிறிஸ்தவர்கள், முஸ்லீம்களுக்குப் பொதுவான புனிதத்தலமாக உள்ள ஜெருசலம் நகரில் புராதான கட்டடங்கள் உள்ள பகுதியில் இருதரப்பினருக்கும் மோதல் ஏற்பட்டு, வன்முறையாக வெடித்து நூற்றுக்கும் மேற்பட்டோர் உயிரிழந்துள்ளனர்.

இருதரப்பினருக்கும் இடையே அமைதிப் பேச்சு வார்த்தை நடத்தி வருகிறது கிளிண்டன் அரசு. இதற்கிடையே ஓமன் நாட்டிற்கு எண்ணெய் நிரப்பச் சென்ற அமெரிக்கக் கப்பல் ஒன்றின் மீது மனிதகுண்டு தாக்குதல் நடந்துள்ளது. இது அமெரிக்கா இஸ்ரேலுக்கு ஆதரவாக பேசி வருவதை எதிர்க்கும் விதமாக முஸ்லீம் தீவிரவாதிகளின் நாசவேலை என்று கருதப்படுகிறது.



• க்ரோர்பதி!

'ஸ்டார் ப்ளஸில்' அமிதாப் பச்சன் நடத்தும் 'கௌன் பனேகா க்ரோர்பதி' நிகழ்ச்சி மிகப் பிரபலம். ஆரம்பித்துப் பல மாதங்களாக யாரும் ஒரு கோடி இலக்கை அடையாமல் இருந்தனர். ஆனால், சமீபத்தில் இதில் கேட்கப்பட்ட பதினைந்து கேள்விகளுக்கும் சரியான விடைகளைக் கூறி ஒரு கோடி ரூபாயைத் தட்டிச் சென்றுவிட்டார் 27 வயது நிரம்பிய இளைஞர் ஹர்ஷத்வர்தன் நவாத்தே.

கென்யா நாட்டில், நைரோபியில் நடைபெற்ற ஐ.சி.சி. டிராபிக்கான 'நாக்-அவுட்' கிரிக்கெட் தொடரில் இறுதி ஆட்டத்தில் நியூசிலாந்து அணி இந்திய அணியை தோற்கடித்து ஒரு கோடி ரூபாய் பரிசினையும் கோப்பையையும் கைப்பற்றியது. இத்தொடரின் நாயகனாக சவ்ரவ் கங்குலி அறிவிக்கப்பட்டார்.

• நியூசிலாந்து அணி



நடந்து முடிந்த 'ஒலிம்பிக்' போட்டியில் அமெரிக்காவைச் சேர்ந்த மரியன் ஜோன்ஸ் தனது சிறு வயது ஒலிம்பிக் பதக்கக் கனவை நனவாக்கி விட்டார். ஐந்து ஒலிம்பிக் பதக்கங்களைப் பெற்று சாதனைப் படைத்த இந்த இளம் பெண் அதற்காக பல தடைகளை சந்தித்துள்ளார். ஒலிம்பிக் கிராமத்திலிருந்து போட்டிகள் ஆரம்பமாவதற்கு முன்பு இவருக்குத் துணையாக வந்திருந்த இவரது கணவர் (அவரும் ஒரு தடகள வீரர்) போதை மருந்து பழக்கம் உள்ளவர் என்று திருப்பி அனுப்பப்பட்டார் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

விண்வெளியில் பயணம் செய்த முதல் பெண்மணி எனும் பெருமையைப் பெற்ற ரஷ்யாவைச் சேர்ந்த வாலண்டினா தெரஸ்கோவா 'இந்த நூற்றாண்டின் சிறந்த பெண்மணி'யாக தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டுள்ளார்.

சர்வதேச சந்தையில் கச்சா எண்ணெயின் திடீர் விலை ஏற்றத்தால் உலகெங்கும் பெட்ரோலியப் பொருள்களின் விலைகள் அதிகரித்துள்ளது. கச்சா எண்ணெய் விலை அதிகரிப்பை கட்டுப்படுத்த நடவடிக்கை எடுத்துள்ளதாக எண்ணெய்வள நாடுகளின் அமைப்பான 'ஒபெக்' அறிவித்துள்ளது. மேலும் பெட்ரோலியப் பொருள்களின் மீதான வரியை நுகர்வோர் நாடுகள் குறைக்க வேண்டும் என்றும் வலியுறுத்தியுள்ளது.



• மரியோன் ஜோன்ஸ்

தொகுப்பு: **ஷாந்தி**

சொல்ல விரும்புகிறோம்!

"If an individual wins a company does not win. But if a team wins a company also win" - இதுதான் டீம் ஸ்பிரிட்டின் மகத்துவம். இதைத்தான் 'இன்ஃபோஸிஸ்' என்.ஆர். நாராயணமூர்த்தி 6 நண்பர்களுடன் 'இன்ஃபோஸிஸ்' சாம்ராஜ்யத்தை வளர்த்தார். பிஸினஸ் மேனேஜ்மெண்ட் படித்த அறிஞர்கள் டீமுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறார்கள். இந்த அடிப்படைத் தத்துவத்தில்தான் 'எல்லோரும் பாஸ்!' என்ற கட்டுரையை, மங்கையர் மலர் பவனி வரச் செய்திருக்கிறது. இளம் வயதிலேயே டீம் ஸ்பிரிட்டை வளர்த்தால் அவர்கள் பின்னால் 'இன்ஃபோஸிஸ்' போன்ற சாம்ராஜ்யத்தை வளர்க்கலாம். ஜாதி, இனம், மொழி போன்ற பல கிளைகள் கொண்ட இந்திய மண் பிரஜைகளுக்கு இது சரியான பாடத் திட்டம்!

சென்னை - 4, விவேக்.

பலவித நோய்களுக்கு முக்கியக் காரணம் உணவுக் கட்டுப்பாடு இல்லாமைதான். அதுவும் தீபாவளி போன்று விழாக் காலங்களில் உறவினர்கள், நண்பர்களுடன் உல்லாசமாக இருக்கும் போது, இஷ்டத்துக்கு வெளுத்துக் கட்டி விட்டு, பின் மருத்துவரை நாடி ஓடுவது வழக்கமாகி விடும் நிலையில், ஆரோக்கியமான தீபாவளி நம் கையில்தான் இருக்கிறது என்ற உண்மையை கூறுவதுடன் ஆகாரக் கட்டுப்பாட்டைப் பற்றியும் கட்டுரை மூலம் தெரிவித்து நல்வழிகாட்டி விட்டமைக்கு நன்றிகள் பல.

கோயமுத்தூர் - 17. கோமதி அனந்தமணி.

தீபாவளி பற்றிய மூன்று டைட்டில்களில் சிறுகதைகள் எழுதிய கதாசிரியர்களிலேயே (ஜூலியட் ராஜ், பூரணி விஜய், எஸ். பர்வீன் பானு) மதநல்லிணக்கம் வருமாறு செய்து விட்டீர்களே! சபாஷ். அதிலும் 'தீபாவளி போனஸ்' சிறு கதை அபாரம்தான் போங்கள்!

நெய்வேலி, க. இந்துமதி.

ஒற்றைக் குழந்தையாய் இருந்தால், சிறப்பான கல்வியும், வளமையான வாழ்க்கையும் வேண்டுமானால் பெற்றோரால் அமைத்துக் கொடுக்க முடியும்; ஆனால் பகிர்தல் உணர்வையும், விட்டுக் கொடுத்து அனுசரித்துப் போகும் பழக்கத்தையும் அந்தக் குழந்தைக்குத் தர இயலாது. இதனால் பின்னாளில் சமுதாயத்தோடு இசைந்து வாழ அவனால் (குழந்தையால்) முடியாமல் போய்விடும் அபாயம் இருக்கிறது என்பதைப் பெற்றோர் உணர வேண்டும்.

பொன்மலை, ஹிமயா.

இன்றைய நாட்டு நிலைமையையும், ஏற்கெனவே உள்ள இந்தியர்களின் எண்ணிக்கையையும், கருத்தில் கொண்டால், 'ஒற்றைக் குழந்தை' என்பது Economic and Social Compulsion, உணர்வுபூர்வமான யோசனைகள் ஆபத்தானவை. கூறியுள்ள கருத்துக்கள் அருமையானவை. நூறு கோடி ஜனத் தொகையில் 20 கோடி தம்பதிகள் ஒரு குழந்தையோடு நிறுத்தினாலும் ஆண்டுக்கு 20 கோடி புத்தம் புதிய இந்தியர்கள் வளர்ச்சி விகிதம் 5%!

கூடுவாஞ்சேரி, ந. தர்மேச்வரன்.

"பட்டாசா வேண்டாமே!" சிறப்பானது. தெரிந்தோ, தெரியாமலோ பல வகையான முட்டாள்தனமான காரியங்களைச் செய்து வருவது நமக்கு வழக்கமாகி விட்டது. செப்டெம்பரில் விநாயகர் சிலைகளை கடலுக்கோ, ஆற்றுக்கோ கொண்டு போய் 'கரைக்கிறேன் பேர் வழி' என்ற போர்வையில் மிதித்து, அடித்து, உடைத்து, தலை வேறு, கை, கால் வேறாக (கடவுள் சிலைகளை) துவம்சம் செய்தாகி விட்டது. இப்போது அக்டோபரில் நடுரோட்டில் நடக்க முடியாதபடி, காதை செவிடாக்கும், சுற்றுச் சூழலை மாசுபடுத்தும், பட்டாசு வெடிகள்!

இத்தகைய சூழ்நிலையில் பள்ளி முதல்வர்களின் - குழந்தைகளின் பேட்டி, பட்டாசு வேண்டாம் என்ற பிடிவாதம், கோடையில் வீசிய இளந்தென்றலாக இருந்தது. இந்த மாதிரி "மெஸேஜ்" நாடு முழுக்க பரவ வேண்டும்.

சென்னை - 29, ஜி.ஜி. குமார்.

விநாயகர் படும்பாடு!

'புங்ஸ்வே' கட்டுரையைப் படித்து விட்டு என் கணவர் வீட்டை பளிச் சென்று சுத்தம் செய்து வைத்துள்ளார். ரதி மனோகருக்கு என் நன்றி.

இராணிப்பேட்டை, வி. கீதா.

டிசம்பர் இதழில் அறிவிக்கப்படவிருக்கும் போட்டி முன்னோட்டத்தில் கம்ப்யூட்டரின் முன்னே ஒரு ஆண் உருவத்தைப் போட்டு, கூடவே 'நீங்களும் சொல்லலாம் உங்கள் கருத்துக்களை!' என்று அறிவித்ததற்காக ஆண் வாசகர்கள் சார்பில் பாராட்டுக்கள்!

சென்னை - 14, கவிஞர் அய்யாறு வாசுதேவன்.





இந்த வயதில் காதல்?

சமீபத்தில் என் உறவினர் வீட்டிற்குச் சென்றிருந்தேன். சிறு வயது முதலே நாங்கள் இருவரும் நல்ல தோழிகள். எங்களுக்கிடையே எந்த ஒளிவுமறைவும் எப்போதும் இருந்ததில்லை. கலகலப்பாகப் பேசும் சுபாவமுடைய அவள் அன்று சரியாக இல்லை. மனத்தில் ஏதோ வேதனை இருப்பது தெரிந்தது.

இரவு எல்லோரும் படுத்த பிறகு நாங்களிருவர் மட்டும் பேசிக் கொண்டிருந்த போது அவளிடம், "ஏதாவது பிரச்னையா?" என்று கேட்ட போது, அவள் மனத்தில் பொங்கிப் புரண்டு வந்த துக்கத்தையெல்லாம் கொட்டித் தீர்த்து விட்டாள்.

"எங்களுக்கு இரண்டும் ஆண் குழந்தைகள்தானே? அதனால், பெண் குழந்தைகளை வளர்ப்பது போல் பயமில்லை என்று நினைத்திருந்தேன். அம்மா சொல்லுவாள் பெண்ணைப் பெற்றால் வயிற்றிலே நெருப்பைக் கட்டிக்கணும் என்று. ஆனால் இப்போது பிள்ளையைப் பெற்று விட்டு அதே போல் வேதனைப்படுகிறேன்" என்று கூறினாள்.

விஷயம் என்னவென்றால், அவள் பையனுக்கு அவன் வகுப்பில் படிக்கும் பெண் லவ் லெட்டர் எழுதியிருக்கிறாளாம். இது எல்லாம் இப்போது ரொம்ப சகஜம்தானே என்கிறீர்களா? நிஜம்தான். அந்தப் பையனுக்கு வயது 11! அதே வயதுப் பெண் எழுதிய லெட்டர் அந்த வயதிற்குரிய பெண் எழுதும் கடிதமாக இல்லாமல், வார்த்தைகள் உபயோகப்படுத்தப்பட்டு இருந்தது தான் மிகவும் வேதனைக்கும், அதிர்ச்சிக்கும் உரிய விஷயம்.

இதைவிட மோசமான, குரூரமான நிகழ்ச்சிகள் உலகெங்கும் நடப்பதைச் செய்தித்தாளில் படிக்கிறோம். இரண்டு, மூன்று நாட்கள் அதைப் பற்றிப் பேசி விட்டு மறந்து போகிறோம். ஆனால், அந்த விஷயமே நம் வீட்டு வரவேற்பறையிலேயே நடக்கும்போது, நாம் துடிதுடித்துப் போகிறோம்.

எங்களிடம் ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்கி பயன்பெறும் அனைவருக்கும் எங்களது வாழ்த்துக்கள்



ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்க ராசியான கடை P.R. ஜுவல்லரி

P.R. JEWELLERY

GOLD, SILVER, DIAMOND & BIRTH STONES

102, USMAN ROAD, T. NAGAR, CHENNAI - 600 017. PH: 4344442, 4327764

TUESDAY HOLIDAY (10.00 AM to 1.30 — 3.30 PM to 8.00 PM)



P.R. ஜுவல்லரியில் ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்கி அணிந்துபயன்பெறுங்கள். ஒவ்வொரு ராசிக்கும் மோதிரம் ரூ. 400/-

நட்சத்திரம்	ராசி	ராசிக்கேற்றகல்	கல்லின் எடை	வெள்ளி மோதிரம் விலை	இன்சூர் தபால் செலவு
அசுவினி, பரணி, கார்த்திகை முதல் பாதம் முடிய	மேஷம்	பவழம்	2 CARAT	400/-	50/-
கார்த்திகை 2-ம் பாதம், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 2ம் பாதம் முடிய	ரிஷபம்	வைரம்	5 CENT	2250/-	200/-
மிருகசீரிசம் 3-ம் பாதம், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 3-ம் பாதம் முடிய	மிதுனம்	மரகதபச்சை	20 CENT	400/-	50/-
புனர்பூசம் 4ம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம் முடிய	கடகம்	முத்து	2 CARAT	400/-	50/-
மகம், பூரம், உத்திரம் முதல் பாதம் முடிய	சிம்மம்	மாணிக்கம்	20 CENT	400/-	50/-
உத்திரம் 2ம் பாதம் முதல், அஸ்தம், சித்திரை 2-ம் பாதம் முடிய	கன்னி	மரகத பச்சை	20 CENT	400/-	50/-
சித்திரை 3-ம் பாதம் முதல், சுவாதி, விசாகம் 3ம் பாதம் முடிய	துலாம்	வைரம்	5 CENT	2250/-	200/-
விசாகம் 4ம் பாதம் முதல், அனுஷம், கேட்டை முடிய	விருச்சிகம்	பவழம்	2 CARAT	400/-	50/-
மூலம், பூராடம், உத்திராடம் முதல் பாதம் முடிய	தனுசு	புஷ்பராகம்	1 CARAT	400/-	50/-
உத்திராடம் 2ம் பாதம், திருவோணம் அவிட்டம் 2-ம் பாதம் முடிய	மகரம்	நீலம்	20 CENT	400/-	50/-
அவிட்டம் 3-ம் பாதம் முதல், சதயம், பூரட்டாதி 3ம் பாதம் முடிய	கும்பம்	நீலம்	20 CENT	400/-	50/-
பூரட்டாதி 4ம் பாதம் முதல், உத்திரட்டாதி, ரேவதி முடிய	மீனம்	புஷ்பராகம்	1 CARAT	400/-	50/-
தனுசு, மீன ராசிக்காரர்கள் கனக புஷ்பராக மோதிரமும் அணியலாம்			25 CENT	500/-	60/-
ராகு, கோமேதகம்			50 CENT	400/-	50/-
கேது, வைடூரியம்			20 CENT	400/-	50/-
அனைவரும் அணியக்கூடியது கார்னெட் வெள்ளி மோதிரம்			2 CARAT	400/-	50/-

*** நவரத்தினம் மோதிரம் அணிந்தால் மிகவும் நல்லது. ***　　WE ACCEPT MASTER CARD/VISA CARDS

அனைவரும் அணியக்கூடியது கார்னெட் மோதிரம் ரூ. 400/- கார்னெட் மோதிரம் அணிந்தால் செல்வ வளம் பெருகும். வியாபாரம், படிப்பு, ஞாபக சக்தி அதிகரிக்கும்.

குறிப்பு : புஷ்பராகம், வைரம், நவரத்தினம், ஆகிய மோதிரங்கள் வெள்ளியிலும், தங்கத்திலும் அணியலாம்.

மீதி அனைத்து ராசிக்கல் மோதிரங்கள் வெள்ளியில் அணிய வேண்டும். வெள்ளியில் அணிந்தால் பலன் அதிகம். மேற்படி ராசிக்கல் மோதிரம் நம்பிக்கையுடன் அணிந்து முயற்சி செய்தால், கல்வி, தொழில், வேலை வாய்ப்பு, வியாபாரம், அனைத்திலும் 100 சதவீத வெற்றி கிடைக்கும்.

* எங்களிடம் நியூமராலஜி படியும் கல் மோதிரங்கள் கிடைக்கும் * திருக்கணித பஞ்சாங்கப்படி கம்ப்யூட்டர் ஜாதகம் ரூ. 50/-

குறிப்பு: எங்கு ஜோதிடம் பார்த்தாலும் எங்களிடம் வந்து ரூ. 400/-க்கு ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்கி பயன்பெறுங்கள். ஒரிஜினல் கல் என முழு உத்திரவாதம் தருகிறோம்.

முகவரி தெளிவாக எழுதவும். (எமது சிறப்புப் பேட்டியை விஜய் டீ.வி.யில் திங்கள், புதன் காலை 9.00 மணிக்கும் ஜெயா டீ.வி.யில்

பெரியவர்களை விட்டுத் தள்ளுங்கள். அந்த இரண்டும்கெட்டான் மனநிலையில் உள்ள பையனின் மனம் அந்தக் கடிதத்தை எப்படி எடுத்துக் கொள்ளும்? இந்தக் கடித சமாச்சாரம் அவன் மனத்தில் என்னென்ன விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்? நல்லவேளையாக இந்தக் கடிதம் தாயாரின் கையில் கிடைத்ததால், இந்தச் சமாச்சாரம் அவனுக்கு இதுவரை தெரிவிக்கப் படாமலேயே அப்பிரச்னை கையாளப் பட்டு விட்டது.

திருமணம் ஆனவர்கள் கூட எழுதத் துணியாத அளவிற்கு வார்த்தைகளை உபயோகித்து எழுதப்பட்ட காதல் கடிதம் ஒரு 11 வயதுப் பெண்ணால் எழுதப் பட்டது என்பதுதான் மிகுந்த வேதனை அளிக்கும் செயலாகும். பல வகையாக யோசித்து அந்தப் பெண்ணின் பெற்றோர்களை சந்தித்துப் பேசுவதுதான் இந்தப் பிரச்னைக்கும் முடிவு, அச் சிறு பெண்ணின் எதிர்காலத்திற்கும் நல்லது என்பதை உணர்ந்த என் சித்திப் பெண்ணும், அவள் கணவரும் அப் பெண்ணின் வீட்டிற்குச் சென்றனர்.

முதலில் விஷயத்தை நம்பாத அவள் பெற்றோர் கடிதத்தைப் படித்ததும் துடித்துப் போனார்கள். பிறகு ஒரேயடியாக ஆத்திரப் பட்டு அப் பெண்ணைக் கடுமையாகத் திட்டி, அடிக்கவும் முற்பட்டனர். சித்திப் பெண்ணும், அவள் கணவரும் அவர்களை சமாதானம் செய்து அந்தப் பெண்ணை, "ஏன் இப்படிச் செய்தாய்?" என மெல்ல விசாரித்த போது அந்தப் பெண் கூறிய பதில், "அவன் டீ.வி. படங்களில் ஹிந்தி சினிமாவில் வரும் ஹீரோ போல் இருக்கிறான்!" என்பதே.

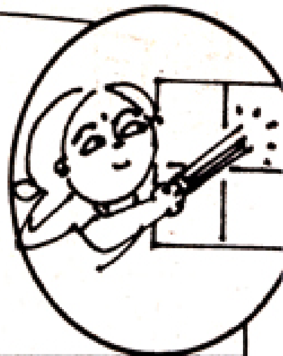
சுபாவமாக என் தோழியின் மகன் 15 வயது பையனைப் போல் தோற்றமுள்ளவனாக இருப்பான். ஆனால் இன்னும் தன் தம்பியுடன் கூட கிரேயானுக்கும், பென்ஸிக்கும், சாக்லேட்டிற்கும் சண்டை போடும் மனநிலை படைத்தவன்!

இதற்குக் காரணம் அவளுடைய சூழ்நிலைதான். பெற்றோர் இருவரும் வேலைக்குச் செல்பவர்கள். இரவு வீடு திரும்ப 7, 8 மணி ஆகிவிடும். பள்ளி விட்டு, டியூஷனும் சென்று விட்டு 6 மணிக்கெல்லாம் வீடு திரும்பி விடும் அப் பெண்ணிற்கு இரவு தாய், தந்தை வரும் வரை டீ.வி.யில் ஆபாசங்களை வாரிக் கொட்டும் சில சேனல்களே துணை. (வேலைக்காரி இருந்தாலும் அவர்களுக்கென்ன அக்கறை!)

இன்று ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் பொருளாதார நிலையை மேம்படுத்த கணவனோடு

வீடு பெருக்கும் துடைப்பம் கட்டையாகிப் போனால் நாம் உடனே தூர எறிந்து விடுவோம். அப்படிச் செய்யாமல் அவற்றை ஒரே அளவு சீராக வெட்டி (ஹேர்–கட் செய்வது போல) வைத்துக் கொண்டால், வீட்டு ஜன்னல், அலமாரி போன்ற இடங்களைச் சுத்தம் செய்ய உபயோகமாக இருக்கும்.

— ஆர். பானுமதி



சேர்ந்து மனைவியும் சம்பாதிப்பது என்பது அவசியம் என்றாகி விட்ட நிலையில் குழந்தை என்று வரும் போது சில விஷயங்களையும் திட்டமிட வேண்டும்.

எனக்குத் தெரிந்த நண்பர் ஒருவர் தன் குழந்தைகளின் நலனுக்காகவும், குடும்ப நலனையும் உத்தேசித்து தனக்கு இளம் வயதிலேயே (பாங்கில்) மானேஜராக வந்த பதவி உயர்வை தள்ளிப் போட்டார். அவர் பணிபுரியும் வங்கியோ லட்சக்கணக்கில் தினமும் பணம் உண்டியலில் விழும் மிகப் பெரிய கோவில் உள்ள ஊரில் உள்ளது. அந்தக் கோவில் உண்டியலில் அவ்வப்போது கள்ள நோட்டுக் கட்டுகளும் விழும். அந்தப் பிரச்னையையும் சமாளிக்க வேண்டும். சிறு வயதிலேயே மானேஜர் பதவி ஏற்றுக் கொண்டு, அதிக வேலைப் பளுவினாலும், பொறுப்பினாலும், பலவித உடல் உபாதைகளுக்கு ஆட்பட்டு, அதனால் குடும்பத்தையும், கவனிக்க முடியாமல், குழந்தைகளையும் சரியாக வழிநடத்திச் செல்ல முடியாமல் அவதிப்பட்ட அவரின் நண்பரைப் பார்த்து, தான் இந்த முடிவுக்கு வந்ததாக அவர் கூறினார். (தற்சமயம் அவர் பெண் படிப்பில் கோல்ட் மெடலிஸ்ட், பையன் என்ஜினியர், மற்றொரு பெண் பிஸியாதெரபிஸ்ட்)

தன் குழந்தைகளுக்கு ஒரு வழிகாட்டி விட்டு இப்போது அவர் மேனேஜர் பொறுப்பை ஏற்கத் தயாராக உள்ளார். அதற்காக வேலை பார்க்கும் பெற்றோர்கள் அனைவரும் தங்கள் குழந்தைகளின் பொருட்டு தங்களுடைய வேலையில் முன்னேற இருக்கும் நல்ல வாய்ப்புகளை உதறித் தள்ள வேண்டும் என்று நான் கூறவில்லை. தாங்கள் வேலை பார்க்கும் வேலையின் தன்மை, அதில் தங்களுடைய நிலை, நல்ல வாய்ப்புகளைப் பயன்படுத்திக் கொள்ள இருக்கும் அவகாசம், இவ்வளவையும் நன்கு ஆலோசித்து கணவன், மனைவி இருவரில் ஒருவர் தங்கள் குழந்தைகளின் நலன் உத்தேசித்து, விட்டுக் கொடுக்க வேண்டும்.

தங்கள் செய்கைகள் குழந்தைகளைப் பாதிக்காவண்ணம் பெற்றோர்கள் நடந்து கொள்ள வேண்டும். என்னுடன் முன்பு பணிபுரிந்த ஆசிரியை கூறினார். அவர் வகுப்பில் இல்லை என நினைத்து இரு மாணவர்கள் பேசிக் கொண்டார்களாம். உணவு நேர இடைவெளியில் அவர்கள் பேசிக் கொண்டது - தாங்கள் உறங்கி விட்டதாக எண்ணி, அவர்களுடைய பெற்றோர்கள் அடல்ட்ஸ் ஒன்லி படத்தை டெக்கில் பார்ப்பதாகவும், தாங்களும் உறங்குவது போல் நடித்து அந்தப் படங்களை பார்ப்பதாகவும் பேசிக் கொண்டார்களாம்.

பெரியவர்கள் இல்லாத வேலைக்குச் செல்லும் பெற்றோர்கள் தாங்கள் திரும்பி வரும் வரை தங்கள் குழந்தையைத் தனிமை தாக்காதவண்ணம் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அதற்காகத் திட்டமிடுவது மிகவும் அவசியம்.

கணவன், மனைவி இருவருமே பெரிய பொறுப்புமிக்க பதவிகளில் இருந்து கொண்டு இப்படிப்பட்ட பலவிதமான பிரச்னைகளை சமாளித்துக் கொண்டும், தங்கள் குழந்தைகளையும் நல்லவிதமாக வளர்த்து ஆளாக்குகின்ற பெற்றோர்கள் நிறைய பேர் இருக்கிறார்கள். எது எப்படி இருந்த போதிலும் உங்கள் குழந்தையின் எதிர்காலமும், அடலஸன்ட் பருவமான இந்த அரும்புப் பருவம் மலர்ந்து மணம் வீசுவதும் பெற்றோர்களான உங்கள் கையில்தான் இருக்கிறது.

— ஷோபாலக்ஷ்மி

இந்த மாதம் எப்படி?

நவம்பர் 2000



மேஷ ராசி :

அஸ்வினி, பரணி, கிருத்திகை 1-ஆம் பாதம்.

இராசிநாதன் செவ்வாய் ஆறாம் இடத்திலும், குரு, சனி இருவரும் இரண்டாம் இடத்திலும் இருப்பதன் காரணமாக எதிலும் நீங்கள் சற்று கவனமாகவே இருந்தாக வேண்டியுள்ளது. பொருள் களவு போகக்கூடும். உடல்நல பாதிப்பும் ஏற்படக்கூடும். பழைய கடன்களின் தொல்லை உண்டாகலாம். ஆகவே எதிலும் மிகவும் நிதானமாக நடந்து கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

உத்தியோகப் பிரிவினர் அலுவலகப் பணிகளைக் குறையின்றி முடித்தும் அவ்வப்போது உயர் அதிகாரிகளைச் சந்தித்துப் பணிவாக நடந்து கொண்டும் உங்கள் மேல் புகார்கள் எதுவும் எழாதவாறு பார்த்துக் கொள்வது நல்லது. தொழிற்பிரிவினர் முன்னேற்றம் காண முடியுமென்றாலும் சிறிது தடங்கலுக்குப் பிறகே நன்மை காணலாம். வியாபாரிகள் சுமாரான லாபத்தைப் பெற்று மகிழ வாய்ப்புண்டு.

மாணவர்கள் சிறிது விளையாட்டுப் போக்கினராக இருப்பினும் உங்கள் நிலையை உணர்ந்து படிப்பில் தீவிர கவனம் செலுத்துவது அவசியம். கலைஞர்கள் ஓரிரு புதிய வாய்ப்புகளை மட்டுமே பெற முடியுமெனினும் அதற்கும் கடுமையான முயற்சி தேவைப்படும். பெண்கள் குடும்பத்தினர் அனைவரையும் அரவணைத்துச் செல்வதன் மூலம் சில சச்சரவுகளைத் தவிர்க்க முடியும்.

குடும்ப நிலையில் கலகலப்பான நிலை காணப்படுமாயினும் ஓரிரு சலசலப்புகளும் எழுந்து அடங்க வாய்ப்புண்டு. யாருக்கேனும் காசோலை தருவதாயிருந்தால் ஒருமுறைக்கு இருமுறை யோசித்துக் கொடுப்பது நல்லது. உடல்நலத்தில் அக்கறை செலுத்துங்கள். இறைவழிபாட்டில் மனத்தைச் செலுத்துங்கள்.

நீங்கள் ஜோதிடரின் ஆலோசனை பெற்று வீட்டில் கணபதி பூஜை ஒன்றை நடத்துவதன் மூலம் உங்கள் துன்பங்கள் யாவும் நீங்கி குடும்பத்தில் சுபிட்சம் பெருகும்.



ரிஷப ராசி :

கிருத்திகை 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீர்ஷம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

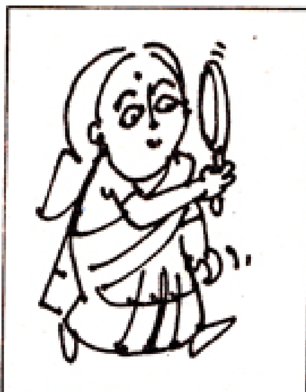
இராசிநாதன் சுக்கிரன் ஸப்தம ஸ்தானம் என்னும் ஏழாம் இடத்தில் இருப்பதாலும் ஜன்ம இராசியிலேயே குரு, சனி இருவரும் சேர்க்கை பெற்றிருப்பதாலும், ஓரளவுக்கு நற்பலன்களைத் தரக்கூடுமென்றாலும் சில தொல்லைகளும் ஏற்பட இடமுண்டு. உடல்நலத்தில் கவனம் செலுத்த நேரும்.

உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்றவை தேவையில்லை. ஏனெனில் உங்களுக்கு இடையூறு செய்து வந்தவர்கள் இடம் மாறிச் செல்வதால் இருக்கும் இடத்திலேயே உங்களுக்கு எல்லா நன்மைகளும் உண்டாகி, நல்ல வருமானங்களுக்கும் வழிவகுத்து விடும். கவலை வேண்டாம்.

தொழிற்பிரிவினருக்கு முன்னேற்றத்திற்கான தடைகள் விலகி நிம்மதியை ஏற்படுத்தும். வருவாய்ப் பெருக்கமும் உண்டு. மாணவர்கள் இப்போது படிப்பில் காட்டி வரும் அக்கறை போதாது என்பதைப் புரிந்து கொண்டு இன்னும் தீவிர கவனம் செலுத்த வேண்டும். தீய நட்பை உதறித் தள்ள வேண்டியதும் அவசியம்.

வியாபாரத்தில் ஓரளவு லாபம் கிடைக்கக்கூடுமாயினும் வியாபாரிகள் மெத்தனமாக இருந்து விடாமல் பணியாளர்களைக் கண்காணிப்பது அவசியம். கலைஞர்களுக்கு ஏற்றமும் இல்லை, இறக்கமும் இல்லை என்ற நிலை. எனவே கைவசம் உள்ள பணிகளில் பொறுமையாகக் கவனம் செலுத்தவும். பெண்களுக்கு குடும்பத்தில் பிரச்னை எதுவும் இல்லையாயினும் அக்கம் பக்கத்தினருடன் சிறு வாக்குவாதம் ஏற்பட இடமுண்டு. கவனமாக இருக்கவும்.

குடும்ப நிலையில்



குதூகலத்திற்குக் குறைவில்லை. உடல்நலத்தில் மட்டும் தீவிர அக்கறை செலுத்தவும். அரசியல் தொடர்புகள் சிலருக்கு ஆதாயம் தரக்கூடும். மற்றபடி பணப் புழக்கத்தில் குறைபாடு எதுவும் நேராது.

நீங்கள் தினமும் 108 முறை ஸ்ரீராமஜெயம் எழுதி வணங்கி வந்தால் உங்கள் சிக்கல்கள் யாவும் அகன்று சுபிட்சம் பெருகும்.



மிதுன ராசி :

மிருகசீர்ஷம் 3, 4 – ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1,2,3 –ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதன் புதன் ஐந்தாம் இடத்திலும், குரு, சனி இருவரும் விரையஸ்தானமாகிய பன்னிரண்டாம் இடத்திலும் வீற்றிருப்பதன் விளைவாகவும் சுக்கிர பகவான் ஆறாம் இடத்தில் சஞ்சரிப்பதாலும் நன்மைகளும் தொல்லைகளும் கலந்த பலன்களாகவே நடக்கும் என்பதால் அதிகக் கவலை தேவையில்லை.

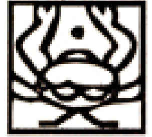
உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற நன்மைகள் கிடைப்பதில் சிக்கல்கள் ஏற்படுமாயினும் அதை ஈடுசெய்யக்கூடிய வழிகள் பலவும் உண்டாகும். தொழிற்பிரிவினர் ஓரளவு முன்னேற்றத்திற்கான சூழ்நிலையைக் காண்பீர்கள். வியாபாரிகளுக்கு திருப்தி ஏற்படக்கூடிய வகையில் கூடுதலான வியாபாரம் அமையும். எனினும் அதிகம் பொருள்களை வாங்கி இருப்பு வைப்பதைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

மாணவர்கள் படிப்பில் நல்ல முறையில் கவனம் செலுத்தி நிறைய மதிப்பெண்களைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். கலைஞர்களுக்குப் புதிய வாய்ப்புகள் கிடைத்து உற்சாகமூட்டும். பழைய பாக்கிகள் சிலவும் வசூலாகும். கேளிக்கை நிகழ்ச்சிகள், திருமண விருந்துகள் ஆகியவற்றில் கலந்து கொள்வதன் மூலமும், ஆடை, அணிமணிகளை வாங்கி மகிழ்வதன் மூலமும் பெண்கள் உற்சாகமடைவீர்கள்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் – மனைவிக்கிடையே களிப்பும் கலகலப்பும் மிகுந்து காணப்படும். விருந்து, வேடிக்கைகளில் கலந்து கொண்டு மகிழும் வாய்ப்புண்டு. யாருக்கும் எவ்விதமான வாக்குறுதியும் கொடுக்காதீர்கள். உங்கள் பழைய நண்பர் ஒருவரை நீண்ட நாள் கழித்து இப்போது சந்திக்க நேரும்.

நீங்கள் தினமும் சௌந்தர்யலஹரி ஸ்தோத்திரத்தைப் பாராயணம் செய்து வருவதன் மூலம் உங்கள் சிக்கல்கள் யாவும் அகன்று சகல செல்வங்களும் உண்டாகும்.

கடக ராசி :



புனர்பூசம் 4– ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

குருவும் சனியும் லாபஸ்தானமாகிய பதினொன்றாம் இடத்தில் வீற்றிருப்பதும், செவ்வாய் இரண்டாம் இடத்தில் சஞ்சாரம் செய்வதும் இந்த மாதம் நன்மையான பலன்களாகவே நடக்க உதவும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் நீங்கள் எதிர்பார்த்திருந்த இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற பலன்களை இப்போது அடைய முடியும். தொழிற்பிரிவினர் தனியாக இயங்குவதை விட யாரையேனும் கூட்டாகச் சேர்த்துக் கொண்டு செய்தால் தொழில் மிக மேன்மையான நிலையை அடையும். கலைஞர்களுக்கு மாத முற்பகுதியில் வாய்ப்புகள் கிடைக்காவிடினும் மாதப் பிற்பகுதியில் நல்ல வாய்ப்புகளைப் பெறக்கூடும். மாணவர்களுக்குப் படிப்பில் மட்டுமல்லாமல் விளையாட்டுப் போட்டிகளிலும் பரிசும் பாராட்டும் கிடைக்க வாய்ப்புண்டு. வியாபாரிகளுக்கு மாதப் பிற்பகுதியில் திருப்திகரமான நிலை. புத்தாடைகள் சேர்க்கை, மணவிழாக்களில் கலந்து கொள்ளல் ஆகியவற்றால் பெண்கள் மனம் களிப்பு கொள்ளும்.

குடும்பத்தில் கணவன் – மனைவிக்கிடையே இணக்கமான போக்கு இருந்து வரும். மற்றவர்களிடம் பணவரவு செலவு வைக்கும் போது கறாராக இருந்து கொள்ளவும். இல்லையேல் சிக்கல் நேர வாய்ப்புண்டு. பயணங்களின் போது சற்றே கவனம் தேவை. உறவினரால் செலவு உண்டு.

நீங்கள் தினமும் ஆதித்ய ஹ்ருதயம் ஸ்தோத்திரத்தைப் பாராயணம் செய்வதுடன்

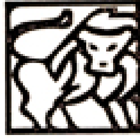


உபயோகிக்க முடியாத ஸி.டி.க்கள் காரில் அலங்காரமாகத் தொங்கவிட மட்டும்தானா? நாங்கள் டீ கப்புகளின் அடியில் வைத்து, டீ கோஸ்டர்களாக, டீ பரிமாறும் போது உபயோகிக்கிறோம்? என்று சொல்லிக் கொள்வோம்.

– சித்ரா முரளி.

காலையில் சூரிய நமஸ்காரம் செய்வதும் உங்கள் குறைகளைப் போக்கி, இனிய வாழ்க்கையை ஏற்படுத்தும்.

சிம்ம ராசி :



மகம், பூரம், உத்திரம் 1–ஆம் பாதம்

இராசிநாதன் சூரியன் மூன்றாம் இடத்தில் புதனுடன் சேர்க்கை பெற்றிருப்பதும், குரு, சனி இருவரும் தொழில் ஸ்தானமாகிய பத்தாம் இடத்தில் வீற்றிருப் பதும் சில மறைமுகத் தொல்லைகளை ஏற்படுத்தக்கூடிய அமைப்பாகும். எதிலும் நிதானமான போக்கைக் கடைப்பிடிப்பது அவசியம்.

உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு இடமாற்றம், பதவி உயர்வு கிடைப்பதில் சக ஊழியர்கள் சிலரே மறைமுக எதிர்ப்பு தெரிவிப்பார்களெனினும் இறுதியில் எப்படியும் வெற்றி பெறுவீர்கள். தொழிற்பிரிவினர் மாத முற்பகுதியில் இருப்பதை விட மாதப் பிற்பகுதியில் வேகமான வளர்ச்சியைக் காண்பீர்கள். மாணவர்களுக்குச் சிறப்பான நற்பெயர் கிடைக்கும் வகையில் கல்வி ஈடுபாடு இருக்கும்.

கலைஞர்கள் மாதப் பிற்பகுதியிலிருந்தே புதிய வாய்ப்புகளைப் பெற இயலும். எனினும் மாத முற்பகுதியில் பழைய பாக்கிகள் சில வசூலாகி ஈடுசெய்து விடும். வியாபாரம் சுமாரான முறையிலேயே நடக்கும் என்பதால் வியாபாரிகள் சோர்வடைய நேரும். எனினும் மாத இறுதியில் திருப்தியான நிலை ஏற்படும். பெண்களுக்குக் குடும்பத்திலும், வெளிவட்டாரப் பழக்கத்திலும் சில சங்கடங்கள் தலைகாட்டக் கூடும்.

குடும்பத்தில் கணவன் – மனைவிக்கிடையே கனிவான போக்குக் காணப்படும். என்றாலும் மகன் அல்லது மகள் தொடர்பான ஒரு சிக்கலால் மனக்கலக்கமும் கௌரவக் குறைவும் ஏற்படலாம். தந்தை வழியில் ஒருவர் துர்மரணம் அடைய வாய்ப்புண்டு. இதனால் ஒரு பயணத்தை மேற்கொள்ளவும் நேரும்.

நீங்கள் தினமும் கோளறுபதிகம் பாடலைப் பாராயணம் செய்து வருவதன் மூலம் உங்கள் துன்பங்கள் யாவும் விலகிடும்.

கன்னி ராசி :



உத்திரம் 2, 3, 4 –ஆம் பாதங்கள். ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 –ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதன் புதன் இரண்டாம் இடத்தில் சூரியனுடன் சேர்க்கை பெற்றிருப்பதாலும், குரு சனியுடன் சேர்ந்து ஒன்பதாம் இடத்தில் அமர்ந்திருப்பதாலும் மாதத் தொடக்கத்தில் சில தொல்லைகளும் மாதப் பிற்பகுதியில் சில நன்மைகளையும் ஏற்படுத்தக் கூடும். அரசாங்கம் தொடர்பான விஷயங்களில் மிகவும் கவனம் தேவை.

உத்தியோகஸ்தர்கள் உங்கள் அலுவலகரீதியான விஷயங்களில் பெரும் நன்மைகளை அடைய முடியும். வருமானம் பெருகும். உயர் அதிகாரிகளின் பாராட்டும், சக பணியாளர்களின் ஒத்துழைப்பும் உற்சாகமூட்டும் வகையில் அமையும். தொழிற்பிரிவினர் ஓரளவு வளர்ச்சியையே காண முடியும். அதிலும் கூட்டாளிகளின் விஷயத்தில் மிக எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும்.

மாணவர்கள் உற்சாகத்துடன் காணப்படுவீர்கள். மாத இறுதியில் சோர்வு தோன்றக் கூடிய சூழ்நிலை ஏற்படுமாயினும் அதற்கு இடங்கொடாதீர்கள். கலைஞர்களுக்கு வாய்ப்புகள் அதிகமாகக் காணப்பட்ட போதிலும் வருவாயைப் பொருத்த அளவில் இழுபறி நிலை காணப்படும். வியாபாரிகள் வாடிக்கையாளர்களின் நன்மதிப்பைப் பெற முடியுமே தவிர, வியாபாரம் சுமாராகவேதான் காணப்படும். பெண்களுக்குப் பெரும் பாதிப்பு ஏற்படுத்தும் பிரச்னை எதுவுமில்லை. எல்லாம் சுமுகமாகவே நடைபெற்று மகிழ்வூட்டும்.

குடும்பச் சூழ்நிலையில் கணவன் – மனைவிக்கிடையே இனிமையான சூழ்நிலை காணப்படும். குடும்பத்தில் வயதான ஒருவரின் உடல்நலத்தில் பாதிப்பு ஏற்பட்டு மருத்துவச் செலவை ஏற்படுத்தக்கூடும். சகோதர வழியில் மனக்கசப்பு தோன்றி விலகும். ஒரு பயணத்தை

என்ன 'பிரிட்ஜ்'ஜில் வைத்த சப்பாத்தி மாவு கறுத்து விட்டதா? அடுத்த முறை சப்பாத்தி மாவை பிசைந்து எவர்சில்வர் பாத்திரத்தில் வைப்பதற்குப் பதிலாக பிளாஸ்டிக் டப்பாவில் வைத்துப் பாருங்களேன். நேற்று வைத்தாற்போல மாவு வெளுப்பாக இருக்கும்!

\- போரூர். ஆர். சீதா



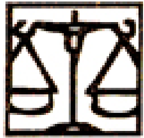


கொசுவை விரட்ட உபயோகிக்கும் மேட் தீர்ந்து விட்டதா? முதல் நாள் உபயோகித்த மேட்டின் மேல் சில துளிகள் வேப் பெண்ணெயை விட்டு, மறுபடி மிஷினில் வைத்து விடுங்கள். கொசு வராது.

– ஜெயசுதா ஷங்கர்.

மேற்கொள்ள நேருமாயினும் அதனால் பலன் எதுவும் இராது.

நீங்கள் ஜோதிடரைக் கொண்டு உங்கள் வீட்டில் கணபதி ஹோமம் ஒன்றை நடத்தி னால் உங்கள் சிக்கல்கள் யாவும் விலகி, குடும் பத்தில் சுபிட்சம் பெருகும்.



துலா ராசி :

சித்திரை 3, 4 – ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 – ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதன் சுக்கிரன் குடும்பஸ்தானமான இரண் டாம் இடத்தில் இருப்பதால், குரு, சனி இரு வரும் ஆயுள் ஸ்தானமாகிய எட்டாம் இடத் தில் இருந்தாலும் சிறு சிறு இடையூறுகளை யெல்லாம் முறியடித்துப் பெரும் நன்மை களைத் தரக்கூடிய மாதம் இது. பாக்கிய ஸ்தானத்திலுள்ள இராகு எதிர்பாராத தன வரவைத் தரக்கூடும்.

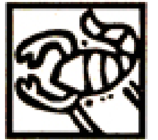
உத்தியோகஸ்தர்கள் உங்கள் உயர் அதிகாரி களின் தனிப்பட்ட அன்பையும் அபிமானத்தை யும் பெற்று, பல்வேறு நன்மைகளைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். மறைமுக வருமானம் பெருகும். எல்லாருடைய ஒத்துழைப்பும் அனுசரணை யாக அமையும். தொழிற்பிரிவினர் கூட்டாளி களின் ஒத்துழைப்பின் காரணமாக பெரும் முன்னேற்றத்தைக் காண்பீர்கள். புதிய துணைத் தொழில் தொடங்கவும் திட்டமிடுவீர்கள்.

வியாபாரிகளுக்குக் கணிசமான லாபமும், வாடிக்கையாளர்களின் நன்மதிப்பும் கிடைக் கும். மாணவர்கள் பெரும் உற்சாகத்துடன் காணப்படுவீர்கள். கலைஞர்களுக்கு மிகுந்த பிரயாசையின் பேரில் புதிய வாய்ப்புகள் கிடைக்கக்கூடும். குடும்பத்துடன் புனிதப் பய ணம் போய் வருதல், ஆடை அணிமணிகளை வாங்கி அணிதல் போன்றவற்றால் பெண்களின் மகிழ்ச்சி பெருக வாய்ப்புண்டு.

குடும்பத்தில் கணவன் – மனைவியிடையே களிப்பு நிறைந்து காணப்படும். உறவினர் வருகையால் குடும்பத்தில் குதூகலம் மிகுதி யாய்த் தென்படும். பெண்களின் மூலம் எதிர் பாராத தனவரவு உண்டாகக்கூடும். பழைய நண்பர் ஒருவரைச் சந்திப்பீர்கள். அரசு வழி யில் சில அனுகூலம் உண்டாகலாம்.

நீங்கள் சண்முக கவசம் நூலைப் பாரா யணம் செய்வதுடன் சிவப்பு மலர்களைக் கொண்டு முருகப் பெருமானை வணங்கி வாருங்கள். உங்கள் துன்பங்கள் விலகி, சுபிட்சம் பெருகும்.

விருச்சிக ராசி :



விசாகம் 4– ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

இராசிநாதன் செவ்வாய் லாபஸ்தானமான பதினொன் றாம் இடத்தில் சஞ்சரிப்பதும், குரு, களத்திர ஸ்தானமான ஏழாம் இடத்தில் அமர்ந்திருப் பதும் மிகவும் நற்பலன்களையே பெருமளவில் தரக்கூடிய அமைப்பாகும். ஏழாம் இடத்தில் உள்ள சனி பகவானின் தாக்கம் குறையும் நேரம் இது.

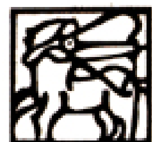
உத்தியோகஸ்தர்கள் எதிர்பாராத வகையில் திடீரென்று இடமாற்றத்திற்கான உத்தரவைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். இது தவிர, சிலர் உத்தி யோகத்திற்கிடையே சுயமாகத் தனிப்பட்ட முறையில் தொழிலும் செய்து இரட்டிப்பு வருமானம் உடையவர்களாக இருப்பீர்கள். தொழிற்பிரிவினர் முன்னேற்றமான சூழ்நிலை யையே கண்டு மகிழ்வீர்கள், என்றாலும் கணக்கு வழக்குகளில் கவனமில்லாவிட்டால் கூட்டாளிகளின் மனக் கசப்பைப் பெற நேரும்.

கலைஞர்களுக்குப் புதிய வாய்ப்புகள் கிடைக்காவிடினும் பழைய பாக்கிகள் வசூ லாகி நிலைமையை ஈடுகட்டும். மாணவர் கள் அனைவரின் பாராட்டுக்களையும் பெறும் வகையில் கல்வியில் பெரும் அக்கறை காட்டி வருவீர்கள். வியாபாரிகளின் வியாபார வளர்ச்சி திருப்திகரமாக இருக்கும். குடும்பத்தில் சுபநிகழ்ச்சி விஷயமான முயற்சிகளில் தடங்கல் ஏற்பட்டாலும் மற்ற வகையில் பெண்கள் மனத் திருப்திக்கேற்ற வகையிலேயே சம்பவங்கள் யாவும் நடைபெறும்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் – மனைவிக் கிடையே இனிய நல்லுறவு இருந்து வரும். சிலருக்கு வாகனப் பழுது பார்ப்பு வகையில்

செலவு ஏற்படக்கூடும். குடும்பத்தில் வயதான வர்களின் வகையில் வைத்தியச் செலவுகள் ஏற்படக்கூடும். கனவில் விஷ ஜந்துக்களின் நடமாட்டம் தென்படக்கூடும் எனினும் பயம் வேண்டாம். பாதிப்பு எதுவும் நேர்ந்து விடாது.

நீங்கள் பிரதோஷ காலங்களில் சிவாலயங் களுக்குச் சென்று வில்வ தளத்தால் அர்ச்சனை செய்து சிவ வழிபாடு செய்து வாருங்கள். உங்கள் குடும்பத்தில் சகல பாக்கியங்களும் உண்டாகும்.



தனுசு ராசி :

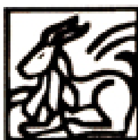
மூலம், பூராடம், உத்தி ராடம் 1 – ம் பாதம்.

இராசிநாதன் குரு, சனி யுடன் சேர்க்கை பெற்று, ரோக, ருண ஸ்தானமாகிய ஆறாம் இடத்தில் வீற்றிருப்பதும், மேலும் 9-ஆம் பாவாதிபதியான சூரியன் பதினொன்றாம் இடத்தில் நீசம் பெற்றிருப்பதும் அனுகூலமற்ற அமைப்பாக உள்ளதால், சில தொல்லைகளை இந்த மாதம் சந்திக்க நேரும். பழைய கடன் தொல்லைகள் சிக்கலை ஏற்படுத்தக்கூடும். சாமர்த்தியமாகச் சமாளிக்க வேண்டியிருக்கும். எனினும் நற் பலன்களும் சில ஏற்பட இட முண்டு என்பதால் கவலை வேண்டாம்.

உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு அலுவலக ரீதியில் சில நற்பலன்களும், உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவும் கிட்டும். இதன் காரணமாக மறைமுக வருமானங்கள் பெருக வழியுண்டு. இது முழு மனத்திருப்தி தருவதாக அமையும். தொழிற் பிரிவினர் வேகமான வளர்ச்சி காண வாய்ப் புண்டு என்றாலும், கூடவே சில தடங்கல்களும் ஏற்படும். மாத இறுதியில் நிலைமை சீரடையும். மாணவர்களுக்கு எல்லா வகையிலும் உற்சாக மான நிலை காணப்படும். கலைஞர்களுக்குப் புதிய வாய்ப்புகள் சில அமையுமாயினும், நீங்கள் எதிர்பாலினரிடம் மிகவும் எச்சரிக்கை யாய்ப் பழக வேண்டும். இல்லாவிடில் சில சிக்கல்கள் ஏற்படும். வியாபாரிகளுக்குச் சுமாரான வியாபாரம் நடைபெறும் என்றா லும் திருப்திகரமான லாபம் கிடைத்து மகிழ் வூட்டும். ஆடை, ஆபரணம் சேர்க்கை மூலமும், சுபநிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள் வதன் மூலமும் பெண்கள் திருப்தியான மன நிலையுடன் காணப்படுவீர்கள்.

குடும்பத்தில் கலகலப்பும் உண்டு. அவ்வப் போது சிறு சிறு சலசலப்பும் உண்டு. வீண் வாக்குவாதங்களைத் தவிர்ப்பது நலமாகும். தவிர்க்க முடியாத சில பயணங்களும் உண்டு. மகன் அல்லது மகள் தொடர்பான திருமணப் பேச்சு வார்த்தை தொடங்கும்.

நீங்கள் சனிக் கிழமைகளில் ஆஞ்சநேய ருக்கு துளசி மாலையும் வெண்ணெயும் சாத்தி வணங்கி வருவதன் மூலம் உங்கள் சஞ்சலங்கள் யாவும் நீங்கி சௌபாக்யங்கள் உண்டாகும்.



மகர ராசி :

உத்திராடம் 2, 3, 4 –ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 – ஆம் பாதங் கள்.

இராசிநாதன் சனி பகவான் குருவுடன் சேர்க்கை பெற்று புத்திர ஸ்தானமாகிய ஐந்தாம் இடத்தில் வீற்றிருப்பது நன்மைகளைத் தரக்கூடிய அமைப்புதான் என்றாலும் சூரியன் பத்தாம் இடத்தில் நீசம் பெற்றிருப்பதும் சில சிக்கல்களை ஏற்படுத்தும் என்பதால் எதிலும் கவனமாகச் செயல்பட வேண்டியது அவசியம்.

உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு எதிர்பார்த்த இட மாற்றம் பதவி உயர்வு போன்றவை கிடைப் பதில் சிரமம் இருப்பினும், கடும் முயற்சியின் பேரில் அதற்கான உத்தரவைப் பெற்று விடு வீர்கள். தொழிற்பிரிவினர் ஓரளவு வளர்ச்சியை மட்டுமே காண முடியும். வியாபாரிகளுக்கு வியாபாரம் ஓரளவு பரபரப்பாக நடைபெறு மாயினும் லாபம் குறைவாகவே கிடைக்கக் கூடும். மாணவர்கள் மாதத்தின் முற்பகுதியில் சற்றே உற்சாகம் குன்றியவர்களாகக் காணப்பட் டாலும், மாதப் பிற்பகுதியில் நன்கு தேறி சுறு சுறுப்பைப் பெற்று விடுவீர்கள். கலைஞர் களுக்குப் புதிய வாய்ப்புகள் சில எளிதாகக் கிடைக்கும் சூழ்நிலை காணப்படுகிறது. பெண் களுக்கு மற்ற வகையில் எல்லாமே சிறப் பாகக் காணப்படும் என்றாலும் உடல்நலத்தில் கவனம் செலுத்த நேரும்.

குடும்பத்தைப் பொறுத்தவரை கணவன் – மனைவிக்கிடையே கனிவான போக்கே காணப்படும். விலகிச் சென்ற நண்பர் ஒருவர் உங்களைத் தேடி வருவார். அரசு வழியில் சில



அருநெல்லி மரம் சரியான பருவத்தில் பூத்துக் காய்க்கவில்லையா? ஒரு சிறு ஆணியை மரத்தின் தண்டுப் பகுதியில் அடித்து வையுங்கள். ஆச்சரியப்படும் வகையில் பூத்துக் காய்ப்பது நிச்சயம்.

– ஜி. அருள்ராணி

அனுகூலங்களை எதிர்பார்க்கலாம்.

நீங்கள் ஜோதிடரைக் கொண்டு உங்கள் வீட்டில் கணபதி ஹோமம் ஒன்றை நடத்தினால் உங்கள் துன்பங்கள் யாவும் விலகி ஓடும். இனிய நல்வாழ்வு அமையும்.



கும்ப ராசி :

அவிட்டம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

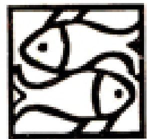
இராசிநாதன் சனி குருவுடன் சேர்ந்து மாத்ருஸ்தானமாகிய நான்காம் இடத்தில் வீற்றிருப்பதும், பாக்கியஸ்தானத்தில் சூரியன் நீச்சம் பெற்றிருப்பதும் அனுகூலமற்ற அமைப்பாகவே தென்படுகிறது. நோய்கள் தொல்லை கொடுக்கக்கூடும். எனினும் சுக்கிரனின் சஞ்சாரத்தால் நன்மைகள் சிலவும் நடக்கும் என்பது ஆறுதலான விஷயம்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவைப் பெறுவதன் மூலம் எதிர்பார்த்த இடமாற்றத்திற்கு இணையான நன்மைகள் சிலவற்றைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். தொழிற்பிரிவினர் தொழிலில் சில மாற்றங்களைச் செய்து விரிவுபடுத்தத் திட்டமிடுவீர்கள். இயல்பான வருவாயில் குறைவிராது. மாணவர்கள் போதிய உற்சாகத்துடன் படிப்பில் அதிக அக்கறை காட்டி பாராட்டுகளைப் பெறுவீர்கள்.

கலைஞர்களுக்குப் பழைய பாக்கிகள் வசூலாவதன் மூலம் கையில் பணப் புழக்கம் காணப்படுமே தவிர, புதிய வாய்ப்புகள் அமையும் நிலை காணப்படவில்லை. வியாபாரிகள் திருப்தியடையக்கூடிய வகையில் வியாபாரம் நடைபெறும். பெண்களுக்குத் திருப்தியும் அதிருப்தியும் தரக்கூடிய சம்பவங்கள் மாறி மாறி நடைபெறும்.

குடும்பத்தில் கணவனுக்கும் மனைவிக்குமிடையே பரஸ்பர நல்லுறவு நிலவுமெனினும், மற்றவர்கள் பிரச்னையால் சிறு சங்கடம் தோன்றி மறையும். அரசு வழியில் அனுகூலம் எதுவும் இராது. பெண்கள் மூலம் ஒத்தாசை கிடைப்பது பெரிதும் உதவியாயிருக்கும். குடும்பத்தில் ஒருவருக்கு மருத்துவச் செலவு ஏற்படும்.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் சனிபகவானுக்கு எள்ளன்னம் நைவேத்தியம் செய்து அதை அங்கஹீனர்களுக்கு விநியோகிப்பதன் மூலம் உங்கள் குறைகள் யாவும் நீங்கும்.



மீன ராசி :

பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

இராசிநாதன் குரு சனியுடன் சேர்க்கை பெற்று சகோதர ஸ்தானமாகிய மூன்றாம் இடத்தில் வீற்றிருப்பதும், ஆறுக்குடைய சூரிய பகவான் எட்டாம் இடத்தில் புதனுடன் கூடியிருப்பதும், சில சங்கடங்களைத் தரக்கூடும். மனைவிக்கு உடல்நலத்தில் பாதிப்பு ஏற்படக்கூடும். மேலும் சொந்தத் தொழிலிலும் தொல்லைகளைச் சந்திக்க நேரும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் இப்போது இடமாறம், பதவி உயர்வு போன்ற நன்மைகளை எதிர்பார்க்க இயலாது. உங்கள் அன்றாடப் பணிகளில் கவனம் செலுத்தி வந்தாலே போதுமானது. தொழிற்பிரிவினர் நன்கு முன்னேற்றம் காண முடியும். மேலும் முன்பு நடத்தி வந்து இடையில் விட்டுப் போன தொழிலையும் புதுப்பித்து நடத்த முயலுவீர்கள். மாணவர்கள் படிப்பில் மிக நல்ல முன்னேற்றமான சூழ்நிலையைக் காண்பீர்கள்.

கலைஞர்களுக்குப் புதிய வாய்ப்புகள் அமைவதில் தாமதமும் தடங்கலும் ஏற்படுமாயினும், பணப் புழக்கத்தில் குறைவிராது. வியாபாரிகள் கணிசமான லாபம் பெற்று மகிழ்வீர்கள். பெண்கள் சில நேரம் திருப்தியும், சில நேரம் அதிருப்தியும் அடையும் வகையிலேயே சம்பவங்கள் நிகழக்கூடும்.

குடும்ப நிலையைப் பொறுத்தவரை கணவன் - மனைவியிடையே பூரணமான அன்பு நிலவி வந்தாலும், அவ்வப்போது சில சங்கடங்களும் ஏற்படக்கூடும். தவறான பழக்க வழக்கங்கள் உள்ளவர்கள் அவற்றை மறந்து விட வேண்டியது அவசியம். இல்லையேல் அவப்பெயர் பெற நேரும். குடும்பத்தினருடன் ஒரு புனிதப் பயணத்தை மேற்கொள்வீர்கள்.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் பார்த்தசாரதிப் பெருமாளுக்குத் துளசி மாலை அணிவித்து வணங்கி வாருங்கள். உங்கள் இன்னல்கள் யாவும் மின்னலைப் போல் மறைந்து, இனிய நல்வாழ்வு அமைந்து சுபிட்சம் பெருகும்.

— ஸ்வாமி கண்ணன் பட்டாச்சார்யா



பொதுவாக எந்த அல்வா செய்தாலும் முந்திரியை விட உரித்த வெள்ளரி விதைகளைச் சேர்த்தால் சுவை கூடுதலாக இருக்கும்.

— லெக்ஷ்மி சந்தானம்.

உனக்கு மட்டும்தான் 13 வயதுப் பிள்ளையா?



இந்தியாவில் வசித்த காலத்தை விட, அமெரிக்காவில் வாழ்கின்ற வருடங்கள்தான் அதிகம் என்ற முறையிலும், அமெரிக்காவிலேயே பிறந்து வளர்கிற இரண்டாவது தலைமுறை இந்தியக் குழந்தைகளை நேரிடையாக பார்க்கிறவள் என்ற முறையிலும் என் எண்ணங்களை இங்கே உங்களுடன் பகிர தகுதி இருப்பதாக நினைக்கிறேன்.

அடலசன்ட் பருவத்தில் - விடலைப் பருவம் என்று சொல்லலாமா? - இருப்பவர்களுக்கு மட்டுமல்ல, அவர்களைப் பெற்றவர்களுக்கும் இது ஒரு ரெண்டுங்கெட்டான் நிலைதான். அந்த வயதுக்காரர்களை சிறுவர் சிறுமிகளாக நடத்துவதா? இல்லை அவர்கள் தோளுக்கு மிஞ்சிய தோழர்களா?

பெண்கள் பருவம் அடைவது உடல்ரீதியாக நடந்து விடும். பதிமூன்று வயது என்பது சிறுவனிலிருந்து ஆண் மகனாக ஆகின்ற பருவம். அமெரிக்காவில் வசிக்கும் யூதர்கள் இந்த வயதில் ஆண் பிள்ளைகளுக்கு 'பார்மிட்ஸ்வா'' என்று கொண்டாடி அவன் பருவத்திற்கு வந்ததை வெளியார்க்கு அறிவிப்பார்கள்.

அமெரிக்காவிற்கு வந்து இறங்கிய முதல் தலைமுறை தமிழ்க் குடும்பங்கள் இங்கு வளரும் தங்களுடைய குழந்தைகள் இந்தியக் கலாச்சாரம் தெரிந்து தாங்கள் வளர்ந்தது போலவே வளர வேண்டும் என்று நினைப்பதில் என்ன தவறு?

அமெரிக்கா சுதந்திரம் மிகுந்த நாடு. இந்த நாட்டிலும் நல்லது உண்டு. கெட்டதும் உண்டு. குழந்தைகளின் நாட்டம் கெட்ட வழியில் போய் விடக் கூடாது என்றால் அவர்களது மூளைக்கு சதா தீனி வேண்டும். அதனால் பாட்டு, வீணை, பரதநாட்டியம், டென்னிஸ் என்று பெண் குழந்தைகளுக்கும், மிருதங்கம், பாட்டு, பேஸ் பால், கராத்தே என்றெல்லாம் பையன்களுக்கும் பள்ளி முடிந்த பிறகு பல இந்தியப் பெற்றோர் கற்றுக் கொடுக்க ஆரம்பித்து விடுவார்கள். நிறைய அம்மாக்களுக்குத் தங்கள் குழந்தைகளை பள்ளி முடிந்த பிறகும், வார இறுதிகளிலும் இந்த வகுப்புகளுக்குக் கார் ஓட்டி அழைத்துப் போகத்தான் நேரம் சரியாயிருக்கும்.

என் பையன் சிறு வயதில் வயலின் கற்றுக் கொண்டிருந்த தனியார் பள்ளியில் நிறைய அமெரிக்க ஆசிய குழந்தைகளும் கற்க வருவார்கள். பதிமூன்றாவது வயதைத் தொட்ட உடனேயே சிறுவர்கள் வயலின் கற்பதை நிறுத்தி விட்டார்கள். ஏன் என்று கேட்ட போது "நெர்ட்'' (NERD) என்று மற்ற பசங்கள் முத்திரை குத்தி கேலி

செய்வதாகச் சொன்னார்கள்.

ரொம்ப சமர்த்தாக அம்மா அப்பா பேச்சைக் கேட்டுக் கொண்டு இருக்கும் இந்தக் குழந்தைகள் "அடலசன்ட்" வயது வரும் போது முரண்டு பிடிக்க ஆரம்பிப்பது வழக்கம்தான். அதிலும் ஓரளவு கட்டுப்பாட்டுடன் வளர்த்து வருகிற இந்தியப் பெற்றோரிடம் இந்தக் குழந்தைகளுக்குக் கோபம் வருவது நியாயம்தான். ஏனென்றால் இந்த வயதில் அமெரிக்கப் பெண்களும் ஆண்களும் அழகாக டிரஸ் செய்து கொண்டு மால் என்ற பெரிய ஷாப்பிங் சென்டர்களுக்குப் போவார்கள். நண்பர்களுடன் சேர்ந்து சினிமாவுக்கு அல்லது ஐஸ்க்ரீம் பார்லர் என்று ஊர் சுற்ற பெற்றோர் அனுமதி கிடைக்கும். ஆனால் குழந்தைகளை அனுப்ப நமக்குப் பயமாகத்தான் இருக்கும். ஒன்று கிடக்க ஒன்று ஆகி விட்டால் என்ன ஆவது? சினிமா போகிறேன் பேர்வழி என்று ஏ படங்களில் போய் உட்கார்ந்தால் மனசு கெட்டுப் போகாதா? இந்தக் கேள்விகள் எழும்ப, வேண்டாம் என்று சொல்கிற பெற்றோர்தான் அதிகம்.

இந்தப் பிரச்னைகளுக்குத்தான் என்ன வழி?

நிறைய இந்தியக் குடும்பங்கள் ஒன்று சேர்ந்து ஞாயிற்றுக் கிழமைகளில் மதியம் "பால விஹார்" என்று நடத்துகிறார்கள். யாராவது ஒருவரது வீட்டில் கூடி பஜன்கள், தமிழ்ப் பாடம் போன்றவை நடத்தப்படும். அதோடு ஒரே வயது குழந்தைகள் பல வருடங்களாக ஒன்றாக வளரும் போது, 'தான் மட்டும் தனி' என்ற எண்ணம் இல்லாமல் மற்றவர்களோடு தங்கள் பிரச்னைகளை ஒப்பிட்டுப் பார்த்துக் கொள்ளவும் மனம் விட்டுப் பேசிக் கொள்ளவும் இப்படி அடிக்கடி சந்தித்துக் கொள்வது உதவியாக இருக்கிறது.

நான் சுபாவமாகவே எதற்கும் இரண்டு பக்கம் இருக்கும் என்று நம்புவதாலோ அல்லது அவர்களுடைய நினைப்புகளைப் புரிந்து கொள்வதாலோ அல்லது ஒருவேளை தடைகளை மீறி ஒரு அமெரிக்கனை மணந்ததாலோ என்னிடம் பல இளம்பெண்கள், ஆண்கள் மனம் விட்டுப் பேசுகிறார்கள். அவர்களது பெற்றோர் அமுல்படுத்தும் கட்டுப்பாட்டுகளைப் பற்றிச் சொல்லி வருத்தப்படுவார்கள்.

"நாங்கள் அப்படித் தப்பான வழியில் போய் விடுவோமா? எங்களை ஏன் சுதந்திரமாக இருக்க விட மாட்டேன் என்கிறார்கள்? இப்போதே இப்படி என்றால் எங்களுக்குக் கல்யாண வயசு வரும் போது இன்னும் என்னவெல்லாம் பாடுபடுத்தப் போகிறார்களோ? அவர்கள் கைக் காட்டுகிற மாப்பிள்ளை அல்லது பெண்ணைத்தான் கல்யாணம் செய்து கொள்ள வேண்டும் என்று கட்டாயப்படுத்தினால் என்ன செய்வது? நாங்கள் பிறப்பில் இந்தியர்களாக இருக்கலாம். ஆனால் நினைப்பில் அமெரிக்கர்கள்தான்!" என்பதுதான் முக்கியமான புகாராக இருக்கும்.

"உங்களுக்கு நல்லதைத்தான் பெற்றோர் செய்கிறார்கள். நாளைக்குத் திருமணம் என்று வரும் போதும் உங்கள் சந்தோஷம்தான் அவர்களுக்குப் பிரதானமாக இருக்கும்" என்று அவர்களைச் சமாதானப்படுத்துகிறேன். அது போலவே பல இளம்பெண்கள் கல்லூரிகளுக்குப் போய் பெரிய படிப்பு படித்து அம்மா அப்பாவின் அனுமதி பெற்று தங்களுக்குப் பிடித்தமானவர்களைக் கல்யாணம் செய்து கொண்டு சந்தோஷமாக வாழ்கிறார்கள். இது நான் கண்கூடாக பார்க்கிற விஷயம்.

அடலசண்ட் வயதில் குழந்தைகள் இருக்கும் பெற்றோர்களுக்கு என் அனுபவத்திலிருந்து நான் சொல்ல விரும்புவது இதுதான். நல்ல வால்யூஸ் கொடுத்துத்தான் நீங்கள் வளர்க்கிறீர்கள். அவர்கள் முரண்டு பிடிப்பதெல்லாம் வயதின் கோளாறு தவிர வேறொன்றும் இல்லை. இப்போது அவர்கள் கேட்கும் சின்னச் சின்ன ஆசைகளைப் பெரிதுபடுத்தாமல் விட்டுப் பிடியுங்கள். அதனால் அவர்கள் கெட்டுப் போக மாட்டார்கள். அவர்களுடன் மனம் விட்டுப் பேசுங்கள். உங்களிடம் எதைப் பற்றி வேண்டுமானாலும் பேசலாம் என்ற தைரியம் அவர்களுக்கு வரும்படி நடந்தால் எந்தப் பிரச்னையும் இருக்காது.

ஆனந்த் ராமச்சந்திரன் - என் மகனுக்கு வயது பதிமூன்று ஆனது. எங்கள் வீட்டருகே இருக்கும் புத்தக நிலையத்துக்குப் போனேன். பதிமூன்று வயது சிறுவர்களின் நடவடிக்கைகள் எப்படியிருக்கும் என்று படிப்பதற்காகக் கம்ப்யூட்டரில் தேடினால் அதைப் பற்றி நிறைய புத்தகங்கள் எழுதப்பட்டிருப்பது தெரிய வந்தது. ஆனால் என்ன ஆச்சரியம்? ஒரு புத்தகம் கூட அலமாரியில் இல்லை! நான் லைப்ரேரியனிடம் கேட்ட போது அவள் சிரித்தாள். "ஏம்மா? உனக்கு ஒருத்திக்குத்தான் பதிமூன்று வயதில் பிள்ளை இருக்கிறான் என்று நினைத்தாயா? அத்தனை புத்தகங்களும் உன்னைப் போன்ற மற்ற அம்மாக்களால் எடுத்துச் செல்லப்பட்டுள்ளன" என்றாள். இது எப்படி இருக்கு?

— கீதா பென்னெட்

முட்டைக் கோஸ், காலி பிளவர் எவ்வளவிற்கு எவ்வளவு கனமாக வாங்குகின்றோமோ அவ்வளவுக்கு அவ்வளவு நன்றாக இருக்கும். – கீதா தமிழ்ச்செல்வன்.



ஆன்மீக உலகில் ஓர் அற்புதம்!

ஆன்ம சக்தியை அழித்து, அறிவின் திறனை குறைத்து, மனவலிமையை தகர்த்து, நிம்மதியைக் குலைத்து, வலிவை பாழாக்கி, ஆரோக்யத்தைக் குறைத்து, குடும்பத்தில் குழப்பம், தொழிலில் நஷ்டம், உத்தியோகத்தில் பிரச்சனை, கல்வியில் தோல்வி, காதலில் வீழ்ச்சி போன்ற காரியங்களை பில்லி, சூன்யம், ஏவல் இவற்றால் தீமை உண்டாகின்றன.

விண் மட்டும் விஞ்ஞானம் வளர்ந்த போதும், இவைகளுக்குத் தீர்வு அருள் மறையில் மாத்திரமுண்டு. இந்தக் குறைகளை நீக்கி எல்லாத் துறையிலும் வெற்றி பெறச் செய்கிறார் மாபெரும் தவச்சீலர் மறையகம் பாபா. உடனே அணுக வேண்டிய முகவரி :



அருள்

மறையகம்

1 B, மகாலட்சுமி அப்பார்ட்மெண்ட், நெ. 3, அப்துல் ரசாக் தெரு,
(நூர்ஜஹான் தியேட்டர் எதிரில்) சைதாப்பேட்டை,
சென்னை – 600 015. தொலைபேசி : 435 1190, 433 2047
செல்போன் : 984 10 22192

குறிப்பு : வெளியூர், வெளிநாடுகளில் வசிப்பவர்கள் தங்கள் பிரச்சினை தீர்க்க தங்கள் பெயர், தங்கள் தாயார் பெயருடன் தங்கள் பிரச்சினைகளை எழுதி, ரூ. 10 (அ) அதற்கான அஞ்சல் தலையுடன் அனுப்பி வைத்து ஆலோசனை பெறவும்.



ஸ்ரீ சாரதா ஆஸ்ரமம்

புதிய எடைக்கல். உளுந்தூர்பேட்டை

ஆஸ்ரமத்தின் ஆன்மீகச் சூழ்நிலையில் சமூகத் தொண்டாற்ற ஓர் அரிய வாய்ப்பு

ஸ்வதேச சேவிகா திட்டம்

(மகளிர் மட்டும்)

நீங்கள்....

- பட்டதாரி அல்லது டிப்ளமா பெற்றவராக இருந்தால்...
- முப்பது வயதிற்கு உட்பட்டவராக இருந்தால்...
- குடும்பச் சுமைகள் இல்லாதவராக இருந்தால்...
- ஆடம்பர வாழ்வை ஒதுக்கி எளிய வாழ்வு வாழத் தயாராக இருந்தால்....
- தேச நலனில் அக்கறை உடையவராக இருந்தால்...
- இறைபக்தியுடன் கூடிய லட்சிய வாழ்வு வாழ விரும்புவராக இருந்தால்...

உங்களுக்கு ஓர் அரிய வாய்ப்பு. தேச நிர்மாணப்பணியில் ஈடுபட்டிருக்கும் நமது ஆஸ்ரமத்தின் சேவைப்பிரிவான விவேகானந்த சேவாபிரதிஷ்டான் சேவை மனம் கொண்ட பெண்களை சமூக சேவை பணிகளுக்கு தேர்ந்தெடுக்க உள்ளது. சமுதாய சேவைகள் செய்வதன் மூலம் ஆன்மீக வாழ்வு வாழ்வதற்கான ஒரு நல்ல வாய்ப்பு.

இது சம்பளம் பெறும் வேலையல்ல. இது கடவுளுக்குச் செய்யப்படும் ஒருவித எளிய சமுதாய பூஜையே ஆகும். தங்குமிடம் உணவு இலவசம், பாதுகாப்பான சூழ்நிலை. எனவே தேசநலன் கருதி உழைக்க ஆக்கமும் ஊக்கமும் உள்ள மகளிர் விண்ணப்பிக்கவும்.

தகுதி

கல்வி : குறைந்த பட்சம் பட்டப்படிப்பு அல்லது டிப்ளமா (ஏதாவது ஒரு பாடத்தில்)
வயது : 30க்குள்
திருமணம் : மணமாகாதவர், குழந்தைகளற்ற விதவை மற்றும் குழந்தைகளற்ற விவாகரத்து பெற்ற அல்லது கணவனால் கைவிடப்பட்ட பெண்கள்.
வெகுமானம் : மாதம் ரூ. 500/-

தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி:- யதீஸ்வரி ராமகிருஷ்ணப்ரியா அம்பா,
தலைமை மாதாஜி, ஸ்ரீசாரதா ஆஸ்ரமம், புதிய எடைக்கல், உளுந்தூர்பேட்டை - 606107.
போன்: 04149 / 22362, 22432



ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்



72, காமராஜ் சாலை, பழைய பெருங்களத்தூர்,
(வழி) தாம்பரம், சென்னை-63. Tel & Fax: 237 6129.
E-mail: sspeetam@md3.vsnl.net.in, sspeetam@hotmail.com
Please visit our website at: www.intamm.com/sspeetam

ஏழை மாணவர்களுக்கு உதவுங்கள்

பேரன்புடையீர்! வணக்கம், தங்களுக்கு அனைத்து நலன்களும் உண்டாக பகவான் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணரிடம் பிரார்த்திக்கின்றோம்.

குருகுல மாணவர்களின், உணவு மற்றும் இதர செலவுகளுக்கு, கல்வி கற்பதற்கு கம்ப்யூட்டர் பயிற்சி பெறுவதற்கு, கட்டிடம் கட்டுவதற்கு மற்றும் நிரந்தர வைப்பு திட்டத்திற்கு தங்களின் மேலான நன்கொடைகளை அளிக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

• காலை சிற்றுண்டி (150 பேருக்கு)	ரூ	1,000/-
• மதிய உணவு	ரூ.	2,000/-
• இரவு சிற்றுண்டி	ரூ.	1,000/-
• பிஸ்கட், மற்றும் பால் வழங்குதல்	ரூ.	750/-
• ஒரு மாணவனுக்கு ஓராண்டிற்கு கல்வி உதவித் தொகை	ரூ.	1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு கம்ப்யூட்டர் பயிற்சி (ஓராண்டிற்கு)	ரூ.	3,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு பராமரிப்பு செலவு ஓராண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி)	ரூ.	9,000/-
• குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு	ரூ.	2,00,000/-



-: விவேகானந்தர் தேசிய இயக்கம் :-

ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடத்தின் சார்பில் "விவேகானந்தர் தேசிய இயக்கம்" என்ற அமைப்பு கிராமபுறத்தில் உள்ள ஏழை மாணவ, மாணவியர்களின் கல்வி மற்றும் ஆன்மீக முன்னேற்றத்திற்காக ஏற்படுத்தப் பட்டுள்ளது.

இதன்மூலம் 201 கிராமங்களில் சுமார் 7000 ஏழை மாணவ, மாணவியர்களுக்கு மாலை நேரத்தில் இலவச சிறப்புக் கல்வியும், (டியுஷன்) ஆன்மீக பயிற்சியும் அளிக்கப்படுகிறது. இந்த மேலான தொண்டுகள் சிறப்பாக நடைபெற தங்களின் அன்பையும், உதவியையும் நாடுகிறோம்.

1.	ஒரு சென்டருக்கு ஒரு மாதத்தின் பராமரிப்பு செலவு (பௌர்ணமியன்று ஒரு வேளை சிறப்பு உணவு செலவு உட்பட)	ரூ.	1,500/-
2.	7000 மாணவர்களுக்கு பௌர்ணமி நாளன்று உணவு வழங்க (அன்று கூட்டு வழிபாடு, பக்தி பாடல்கள் பிரார்த்தனை அனைத்து டியுஷன் சென்டர்களிலும் நடத்தப்படும்)	ரூ.	70,000/-
3.	ஒரு மாதத்திற்க 201 சென்டர்களின் பராமரிப்பு செலவு பௌர்ணமி பூஜை உட்பட	ரூ.	3,00,000/-

தாங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம்.

தங்கள் நன்கொடைகளை "ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்" என்ற பெயருக்கு Cheque / DD / MO மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின்படி வருமானவரி விலக்கு உண்டு.

இறைவன் தொண்டில்
சுவாமி ஸ்ரீ ஸர்வாத்மானந்தர்

வாழ்த்துக்கள் மல்லேஸ்வரிகாரு!



பெண்கள் பளு தூக்குவது என்றாலே அது ஒன்று குழந்தையாக இருக்கும் அல்லது தஞ்சாவூர் தலையை நிறைய தண்ணீராயிருக்கும் என்று நினைத்த காலமெல்லாம் போயே போச்சு.

இன்று இந்திய நாட்டைச் சேர்ந்த கர்ணம் மல்லேஸ்வரி சர்வதேச அரங்கில் பளு தூக்கும் போட்டியில் வெற்றி பெற்று சாதனை படைத்திருக்கிறார். அவர் ஒரு பளு தூக்கும் வீராங்கனைதான். இதற்கு முன்பும் தேசிய அளவிலும் ஆசிய போட்டிகளிலும் வெள்ளி மற்றும் தங்கப் பதக்கங்களைப் பெற்றிருக்கிறார். சென்ற மாதம் சிட்னியில் நடந்த 'ஒலிம்பிக்ஸ் 2000' என்ற சர்வதேச பந்தயத்தில் பதக்கம் வென்று நம் நாட்டுக்குப் பெருமை சேர்த்திருக்கிறார். 130 கிலோ எடையுள்ள பளுவை, யோசித்துக் கொண்டு நிற்காமல் 'பட்'டென்று மல்லேஸ்வரி தூக்கி விட்டார்!

24 வயதான மல்லேஸ்வரி ஆந்திராவில் உள்ள கர்ணம் என்ற ஊரைச் சேர்ந்தவர். அவருடைய தாய் ஷ்யாமளா தன்னுடைய நான்கு பெண்களுக்கும் பளு தூக்கும் பயிற்சி அளித்தார். அத்துடன் போட்டி நடக்கும் ஒவ்வொரு இடத்துக்கும் போய் அவர்கள் கூடவே இருந்து அவர்களுக்கு உணவு தயாரித்துக் கொடுப்பதுடன் உதவியும் உற்சாகமும் அளிப்பாராம். சிட்னியில் அவர் சாதனை புரிந்த இரவு பகல் பாராது கடந்த பத்து ஆண்டுகளாக அவர் உழைத்ததின் பலன். தினமும் மூன்று முறைகள் பயிற்சி செய்வாராம். உல்லாசத்துக்கோ ஓய்வுக்கோ அவரது அட்டவணையில் இடமேயில்லை. இந்தக் கடும் உழைப்புதான் அவருடைய வெற்றிக்குக் காரணம் என்று சொல்லப்படுகிறது.

மல்லேஸ்வரி பளு தூக்குவதில் பிடித்திருப்பது மூன்றாவது இடம்தான். அவர் வாங்கியிருப்பதும் வெண்கலப்

பதக்கம்தான். ஆனாலும் அவர் வெற்றியை அடைந்திருக்கும் பின்னணியில் அந்தப் பதக்கம் வைரமாக ஜொலிக்கிறது. ஏனென்றால் கடந்த ஐம்பது ஆண்டுகளில் ஒரு இந்தியப் பெண்ணும் தனி நபராக இம்மாதிரியான உலகப் பந்தயங்களில் வெற்றி பெற்றதில்லை. இரண்டாவதாக எழுபது இந்திய விளையாட்டு வீரர்கள் இந்த ஒலிம்பிக் போட்டியில் கலந்து கொண்டபோதிலும் ஒருவர் கூட பதக்கம் பெறும் வாய்ப்புக்கு அருகில் கூட போக முடியவில்லை.

ஹாக்கி குழுவிடமிருந்து நிறையவே எதிர்பார்த்தோம். அவர்கள் ஆடுவதைப் பார்க்க நூற்றுக்கும் மேற்பட்ட இந்தியப் பத்திரிகை நிருபர்கள் தடகளத்தில் கூடியிருந்தனர். ஆனால் ஏமாற்றம்தான் மிஞ்சியது. டென்னிசுக்கும் இதே கதிதான். ஓட்டப் பந்தயங்களில் கேட்கவே வேண்டாம். இந்திய விளையாட்டு வீரர்கள் ஒருவர் பின் ஒருவராக பல்லாயிரக்கணக்கான பார்வையாளர்களின் முன்னிலையில் தோல்வியைத் தழுவியது சர்வ சாதாரணக் காட்சியாகி விட்டது.

கடந்த நூறு ஆண்டுகளில் நம் நாடு ஒலிம்பிக் பந்தயங்களில் வாங்கியுள்ளது எட்டு தங்கப் பதக்கங்கள், மூன்று வெள்ளி, ஐந்து வெண்கலம்தான். நூறு கோடி மக்கள் உள்ள நாட்டில் பதக்கம் பெறக்கூடிய விளையாட்டு வீரர் ஒருவர் கூட இல்லை. ஆனால் எத்தியோப்பிய நாடோ எட்டுப் பதக்கங்களைப் பெற்று விட்டது.

இந்தச் சூழ்நிலையில் கர்ணம் மல்லேஸ்வரி வென்ற வெண்கலப் பதக்கத்தால்தான் இந்தியாவின் பெயர் கடைசி நிலையான எழுபதாவது நாடாக பதக்கம் பெற்ற நாடுகளின் பட்டியலில் இடம்பெற முடிந்தது. ஆகையால் அந்தப் பதக்கம் தங்கமா, வெள்ளியா என்ற கேள்விக்கு இடமேயில்லை. மல்லேஸ்வரிக்கு வெற்றிகிட்டியிருக்காவிட்டால் இந்தியா தலையில் முக்காடு போட்டுக் கொண்டு ஊர் திரும்பியிருக்க வேண்டும்.

நாடு திரும்பிய அவருக்கு ஆந்திர அரசு பிரமாதமான வரவேற்பு அளித்தது. முதலமைச்சர், கவர்னர் அனைவரும் அவரைப் பாராட்டி இருக்கிறார்கள். இனிமேலாவது மல்லேஸ்வரியின் 'பளு தூக்கும் விளையாட்டிற்கு அகாடமி அமைக்க வேண்டும்' போன்ற கனவுகள் நனவாகலாம்.

— சரயு

நவராத்திரியில் கற்றுக் கொண்டேன்!

ஜவ்வரிசியை கொஞ்சமாக (1/2 ஸ்பூன் போதும்) நெய் விட்டு வறுத்து (சிவக்க வேண்டாம்) 1 கப் ஜவ்வரிசிக்கு 5 கப் பால் விட்டு கலக்கவும். நல்ல வெள்ளை வெல்லத்தை கொஞ்சமாக நீர் விட்டுக் கரைத்து வடிகட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். இந்த வெல்லக் கரைசலையும் ஜவ்வரிசி – பால் கலவையில் சேர்த்து சாதம் வைக்கும் பொழுது அத்துடன் ப்ரெஷர் குக்கரில் வைக்கவும். குக்கரைத் திறந்தவுடன் ஏலக்காய், முந்திரி சேர்க்கலாம். ஐயே, ஜவ்வரிசிப் பாயஸமா என்று முகத்தைச் சுளிப்பவர்கள் கூட இன்னும் ஒரு கப் கேட்டு வாங்கிச் சாப்பிடுவார்கள். நான் ஏலக்காய், முந்திரி கூடச் சேர்க்கவில்லை. எனக்கே ஆச்சரியமாக இருந்தது. நானா இவ்வளவு சுவையான பாயஸம் செய்தேன் என்று!



ஐந்து நிமிடங்களில் ரவை புட்டிங் :

சாதாரணமாக நாம் ரவை வாங்கினால் பூச்சி வராமல் இருக்க ரவையை வறுத்து வைப்போம். ஆகவே அதை அப்படியே எடுத்து தேவைக்கேற்ப தண்ணீர் விட்டு, கைவிடாமல் நன்றாகக் கிளறி (கெட்டியாக) வேக வைக்கவும். வேண்டிய சர்க்கரையைப் போட்டு இரண்டு நிமிடம் சேர்த்து கொதிக்க விடவும். கெட்டியாக இருக்க வேண்டுமென்றால் சுவைக்கேற்ப 3 அல்லது 4 ஸ்பூன் பால் பவுடரைச் சேர்த்துக் கிளறி ஏலக்காய்ப் பொடியோ, எஸென்ஸோ சேர்த்து இறக்கினால் ரவை புட்டிங் ரெடி. ஃப்ரிஜ்ஜில் வைதது (தனித்தனி சிறிய கிண்ணங்களிலும் வைக்கலாம்) வெளியே எடுத்து மேலே வறுத்த முந்திரி, ஒரு சிறிய செர்ரிப் பழத்துடன் அலங்கரித்தால் கவர்ச்சிகரமான புட்டிங் தயார்.



சுகியனின் சுவை அதிகரிக்க :

சரஸ்வதி பூஜையின் ஸ்பெஷல் ஐட்டம் சுகியன் என்பது யாவரும் அறிந்த விஷயம். இந்தத் தடவை சுகியனுக்கு தேங்காய்ப் பூரணம் செய்யும் பொழுது கிளறிக் கொண்டிருக்கும் பொழுது பூரணம் கொஞ்சமாகி விட்டது. மேலும் வெல்லமும் கொஞ்சம் அதிகமோ என்று தோன்றியது. உடனே அடுப்பை அப்படியே அணைத்து விட்டு ஒரு காரட்டை எடுத்து நறுக்கி, மிக்ஸியில் ஒரு சுற்றுச் சுற்றிப் பூவாகத் துருவினேன். இதை அப்படியே தேங்காய்ப் பூரணத்துடன் சேர்த்துக் கிளறினேன். பூஜை முடிந்த பிறகு எனக்கு டேஸ்ட்டுக்கு ஒரு சுகியன்தான் கிடைத்தது.



எளிதில் ஜீரணமாகும் சுண்டல் :

இந்தத் தடவை கொத்துக்கடலை சுண்டல் செய்யும் பொழுது வழக்கமாக வறுக்கும் தனியா, சீரகம், மிளகாய் வற்றல், தேங்காய்க் கலவையில் ஒரு ஸ்பூன் ஓமத் தையும் வறுத்துப் பொடி பண்ணிச் சேர்த்தேன். சுவையும் கூடியிருந்தது, சீக்கிரமாக ஜீரணமும் ஆயிற்று. சுண்டல் சாப்பிட பயப்படுகிறவர்கள் ஒருமுறை முயன்று பார்க்கலாமே!

— சந்திரா சங்கர்

நான் பெரியவளா, சின்னவளா?

மணி எட்டு. இன்னும் அரை மணியில் ஸ்கூல் வேன் வந்துவிடும். ஸ்ருதி இன்னும் எழவில்லை. பப்லு எழுந்து குளித்து, சமத்தாக ஸ்கூல் பேக் ரெடி செய்து விட்டான்.

"என்னங்க! மணி எட்டு. உங்க செல்லப் பொண்ணு இன்னும் எழலை. இன்னைக்கு கிளாஸ்ல கெமிஸ்ட்ரி எக்ஸாம். மட்டம் போட பாக்கறான்னு நினைக்கிறேன். போய் எழுப்புங்க!"

ஹாலில் இருந்த கணவனுக்கு அடுக்களையில் இருந்து ஆர்டர் போட்டாள் சுஜி.

"சுஜி! நீயே போய் எழுப்புமா...! நான் ரெண்டு தரம் கூப்பிட்டு பார்த்துட்டேன். எழ மாட்டேங்கறா...!" என்றான் சேகர்.

"இதுகளை அனுப்பிட்டு இவரை கிளம்பி அனுப்பி, நான் போகணும்...! கடவுளே...! பிள்ளைங்க வளர்ந்த பிறகுதான் ரொம்பக் கஷ்டம்" முணுமுணுத்தபடி ஸ்ருதியின் அறைக்கு வந்தாள்.

போர்வைக் குவியலுக்குள், அவளின் லேசான விசும்பல் கேட்டது. பகீரென்றது சுஜிக்கு. ஸ்ருதி கெட்டிக்காரப் பெண். அவளால் அழ வைக்க முடியுமே தவிர, அழத் தெரியாது.

"ஸ்ருதி...! வாட் ஹேப்பன்ட்...? ஏன்டா செல்லம் அழற..." என்றபடி அருகில் போனவளை, தாவி அணைத்துக் கொண்டு கேவிக் கேவி அழத் தொடங்கினாள். பெற்ற மனம் பதற, நடந்ததை யூகிக்க முடியாது தவித்தாள் சுஜி.

சுஜி அவள் தலை கோதி ஆசுவாசப் படுத்தினாள்.

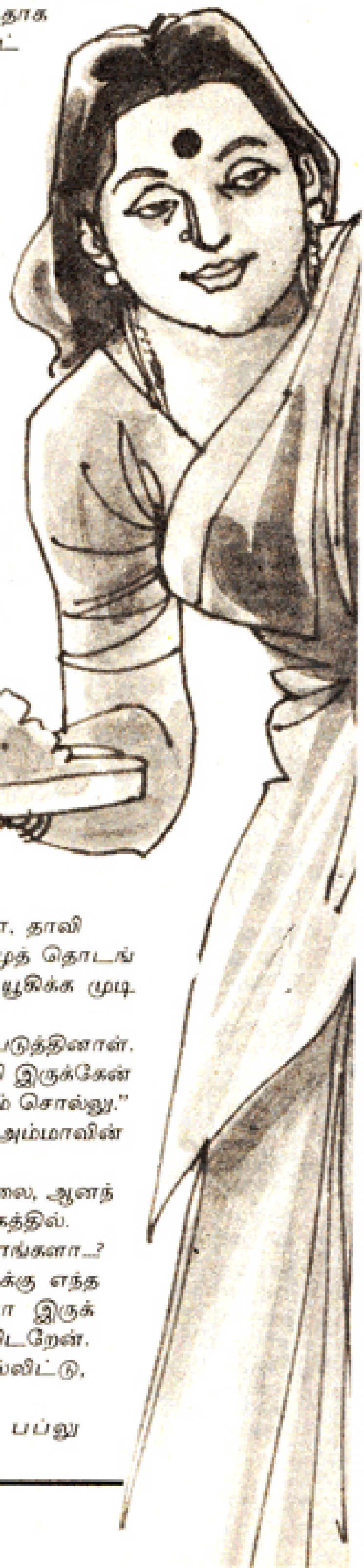
"ஸ்ருதி! என்னடா, ஏன் அழற... மம்மி இருக்கேன் இல்லியா.. டோன்ட் க்ரை. என்ன விஷயம் சொல்லு."

அவள் தைரியப்படுத்த, மெதுவாய் அம்மாவின் காதுகளில் கிசுகிசுத்தாள்.

குபீரென்ற ஒரு மலர்வு, மகிழ்ச்சி, கவலை, ஆனந்தம் எல்லாம் வந்து போனது அவள் முகத்தில்.

"இதுக்குப் போய் யாராவது அழுவாங்களா...? இதெல்லாம் நேச்சுரல் தெரியுமா...? உனக்கு எந்த டிசீஸும் இல்லை. நீ இப்ப ஹேப்பியா இருக்கணும். மம்மி ஸ்கூலுக்கு லீவ் சொல்லிடறேன். சமத்தா இரு. நான் டாடிட்ட சொல்லிட்டு, ஆபிஸ்க்கு லீவ் சொல்லிட்டு வர்றேன்."

அவள் ஹாலுக்கு வந்தபோது, பப்லு




எஸ். பர்வின் பானு

சாப்பிட்டுக் கொண்டு இருந்தான்.

"என்ன சுஜி, ஸ்ருதி என்ன சொல்றா?" என்றான் சேகர்.

"ஒண்ணும் சொல்லல. அவளுக்கு உடம்பு முடியல. அதனால ஒன் வீக் லீவ் போட்ருக்கா. பப்லு, இந்த லீவ் லெட்டரை ஸ்ருதி மிஸ்கிட்ட கொடுத்திடு." லீவ் லட்டரை அவள் நீட்டவும் பப்லு முகம் சுருங்கிப் போனது.

"மம்மி, அவ ஆக்ட் பண்றா மம்மி. நேத்து கூட என்கூட நல்லா சண்டை போட்டா..."

மம்மி முறைப்பதைப் பார்த்தான்.

"நானும் லீவ் போடுவேன். ஒன் வீக்..."

மெதுவாக அவன் அருகில் வந்தமர்ந்தாள். அவன் நெற்றியில் முத்தமிட்டாள்.

"பப்லு, நீ என்ன எல்.கே.ஜி. பையனா? செவன்த் படிக்கற இல்ல...! நீ சமத்துங்கறதால தானே ஸ்ருதியை நீ கவனிச்சுக்கற...! இது போல அடம்பிடிக்கறது ஒரு நல்ல பையனுக்கு அழகா...! அவ லீவ் போட்டா அவ மார்க்ஸ்தான் குறையும். உனக்கும் மார்க்ஸ் போகணுமா...?"

"நோ மம்மி! ஐயம் ஆல்வேஸ் ஃபஸ்ட். நான் ஸ்கூல் போறேன்!" சிட்டாய் பறந்து ஓடினான். நடப்பது எதுவும் புரியாமல் மலங்க விழித்தபடி அமர்ந்திருந்தான் சேகர்.

"சுஜி... என்ன நடக்குது... ஸ்ருதிக்கு என்னாச்சு...?" அவள் காதுகளில் அவன் கிசுகிசுக்கவும், அவன் முகத்தில் ஏகப்பட்ட பாவங்கள் மாறி, இறுதியில் சந்தோஷம் நிலைபெற்றது.

ஒரு நொடி, 'திறந்தும் திறவாத கண்களோடு, ங்க என முதல் அழுகையை வீறிட்டது. தத்தி தத்தி நடை வண்டி ஓட்டும்போது இடறி விழுந்து உதடு கிழிந்து கதறியது. சின்ன பினோஃபாமில் முதல் நாள் ஸ்கூலுக்கு சொட்டு கூட அழாமல் ஓடியது. அப்பா தான் குளிக்க வைக்க வேண்டும் என ஓயாமல் அழுதது,' என ஸ்ருதியின் குழந்தைப் பருவம் அவன் கண்களில் ஆல்பமாய் விரிந்தது.

"ஏன் சுஜி...! ஸ்ருதிக்கு என்ன வயசாகுது?"

"வர்ற ஜூனோடு பதிமூணு முடியுது. விளையாட்டுப் போல நமக்குக் கல்யாணமாகி பதினைந்து வருஷமாயாச்சு...!"

"பதிமூணுலயேவா...? பாவம் குழந்தை..."

"என்ன பாவம்...? இது தாங்க வயசு. அவ நம்மக் குழந்தைங்கறதாலே, நமக்கு அவளோட வயசு தெரியல. எப்பவும் குழந்தையா மட்டும் தெரியறா.

சரி என்ன பண்றீங்க. எங்க ஆபீஸுக்குப் போய் லீவ் சொல்லிடுங்க. நான் அம்மாவுக்கும் அத்தைக்கும் ஃபோன் பண்ணி சொல்லிடறேன். போகும்போது அண்ணாச்சி கடைல ஒரு கிலோ நெய், நல்லெண்ணெய், ஒரு டஜன் முட்டை கொடுத்தனுப்ப சொல்லுங்க." வரிசையாய் லிஸ்ட் போட்டுக் கொண்டே போனாள்.

அவள் அம்மாவும், சேகரின் அம்மாவும் வந்து விட்டார்கள். தன் அண்ணனுக்கும், சேகரின் தங்கைக்கும் கூட விஷயத்தைச் சொல்லி விட்டாள்.

நல்ல நேரம் பார்த்து, தலைக்கு நீர் விட்டு புத்தம் புது பட்டுப் பாவாடை, சட்டை அணிவித்து அழைத்து வந்தார்கள். பாலும் பழமும் சேர்த்துத்தர, மிரட்சியாய்ப் பருகினாள்.

"சுஜி...! இங்க கூரையெல்லாம் கட்ட முடியாது. அவ ரூம்லயே அந்த மூலைல அவளுக்குப் பாய் போட்டுடு. ஒரு தட்டு, டம்ளர், எல்லாம் கொணர்ந்து வை...." சுஜியின் அம்மா அடுக்கிக் கொண்டே போக, பயமாய் அம்மாவோடு ஒன்றிக் கொண்டாள் ஸ்ருதி.

"என்னம்மா இது...! ஒதுக்கி வைக்க அவ என்ன நோயாளியா... அந்தப் பழைய சம்பிரதாயம் எல்லாம் வேண்டாம்...! அவ சாதாரணமா இருக்காப் போல இருக்கட்டும். யாருக்கும் சொல்லி இருக்கக் கூடாதுன்னு தான் நினைச்சேன். இவதான் வீட்ல மூத்த

சொல்வதனால் குறைந்து போகும் பொருள்கள் இரண்டு. அவைகளாவன : புண்ணியமும், பாவமும். நீ செய்த புண்ணியங்களையும், தருமங்களையும் நீயே எடுத்துச் சொல்வதனால் புண்ணியம் குறையும். நீ செய்த பாவங்களை நீயே பிறரிடம் கூறுவதனால் பாவம் குறையும்.

– வாரியார் உரையிலிருந்து

– பொ. ஆதிலக்ஷ்மி

பேத்தி. உங்க ஆசைய கெடுப்பானேன்னு தான் அழைச்சேன். ப்ளீஸ் குழந்தைய பயம் காட்டாதீங்க" அவள் உறுதியாய்ச் சொல்லி விட்டுப் போனாள்.

சேகரின் அம்மா அருகில் வந்தாள். அவள் முகத்தை வழித்து நெட்டி முறித் தாள்...!

"என் ராசாத்தி! என் கண்ணே பட்டுடும். உன் அத்தை சந்தியா கூட கல்யாணத்தின் போது உன்னை மாதிரியே செப்புச் சிலை மாதிரிதான் இருந்தா. பாரேன், வந்த கையோட உன்னைப் பரிசம் போட்டுட்டு போகப் போறா!"

பாட்டியின் பேச்சு வெட்கத்திற்குப் பதில் துக்கத்தைத் தந்தது ஸ்ருதிக்கு.

"மாமனுக்கு மிஞ்சித்தான் மத்ததெல்லாம்! இது ஊர் வழக்கம். மாமன் புள்ளையா என் பேரன் மகராசனா இருக்கும்போது, அவனுக் குப் பிறகுதான் மத்த உறவெல்லாம்."

சுஜியின் அம்மா சொல்லவும், இரண்டு பாட்டிகளும் முகத்தைக் கோணிக் கொண்டு போவதை, பயத்தோடு பார்த்துக் கொண்டு இருந்தாள் ஸ்ருதி.

மாலை வீடு திரும்பிய பப்லுவுக்கு வித்தியாசமான வீட்டுச் சூழல் புரிந்தது. அம்மாவிடம் போனான்.

"அம்மா! நம்ம வீட்ல என்ன விசேஷம்...?" என்றவனிடம், முந்திக் கொண்டு சொன் னாள் வேலைக்காரப் பெண் வசந்தி.

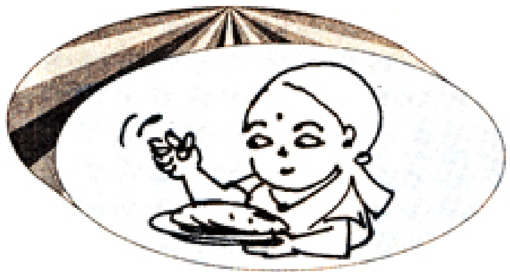
"பப்லு, உங்க அக்கா பெரிய மனுஷி ஆயிடுச்சு...! இனி அவளை வம்பு பண்றது, சண்டைக்குப் போறதுன்னு நீ வச்சிகிட்ட அவ்வளவுதான்..."

அவள் பேசிக் கொண்டே போக, பப்லு முகம் மாறி விடுவிடுவென ஸ்ருதியின் அறைக்குப் போனான். கண்கொட்டாது அக்காவைப் பார்த்தவன்,

'ஹேய் பப்லு, வாடா கேரம் ஆடலாம்..." என்று அவள் சொன்னதை சட்டை செய்யா மல் போனான். ஸ்ருதிக்கு அழுகை முட்டிக் கொண்டு வந்தது.

ஏழு மணியாகியும் உள்ளே வராது தோட் டத்தில் விளையாடிக் கொண்டு இருந்த வனை, தேடிக் கொண்டு தோட்டத்திற்குப் போனாள் சுஜி.

"பப்லு, ஹோம் ஒர்க் பண்ணலை. டிபன் சாப்பிடலை, அக்கா கூட சண்டை போடலை, என்னாச்சு என் பப்லு செல்லத் துக்கு...!" அவன் மோவாயைப் பற்றிக் கொஞ்சினாள்.



வயிற்றில் பூச்சி இருந்தால் அதற்கான சிகிச்சை முடித்த பின் ஓரிரு வாரங்கள் அதிக இரும்புச் சத்துள்ள உணவுகளை சேர்த்துக் கொண்டால் பூச்சிகளால் ரத்தத்திலிருந்து உறிஞ்சப்பட்ட இரும்புச் சத்தை ஈடுகட்ட முடியும். இது எங்கள் குடும்ப மருத்துவர் கூறிய ஆலோசனை.

– பத்மஜா ராமகோபால்.

"நான் வரலை மம்மி. எனக்கு ஒண்ணும் பிடிக்கல. யார் கூடவும் விளையாடல." அவ னுள் எழுகின்ற கலவையான உணர்வுக்குப் பெயர் தெரியவில்லை.

சட்டென வந்த கூட்டம், திடீரென ஸ்ருதிக்கு தரப்பட்ட கதாநாயகித்துவம், நேற்று வரை தன்னோடு விளையாடியவளை பெரிய மனுஷி என்று தன்னிடம் இருந்து விலக்கி வைத்தது என்று கலவையான குழப் பத்தில் இருந்தான். அவனுக்கு நிறைய தெளிவு தேவைப்பட்டது. அதை யாரிடம் பெறுவது என்ற குழப்பம் வேறு வந்தது.

அவன் தலையைக் கோதி விட்டாள். ஆதரவாய் அவன் தோளில் கைபோட்டுக் கொண்டாள்.

"பப்லுமா, லைப்ல எல்லாருக்கும் நிறைய ஸ்டேஜஸ் இருக்கு. சின்னக் குழந்தையா இருக்கோம். கொஞ்சம் வளர்ந்ததும் ஸ்கூல் போறோம். சின்ன வயசுல ஆஃப் பேண்ட் போடறோம். கொஞ்சம் வளர்ந்ததும் அதுவே ஃபுல் பேண்ட்டாயிடுது. இதெல் லாம் லைப்ல வர்ற சேஞ்சஸ் தானே...?

நீ ரெண்டு, மூணு வயசுக் குழந்தையா இருக்கப்போ, மம்மி தானே குளிக்க வைப் பேன். மம்மி கூடத் தானே நீ தூங்குவே? இப்ப எல்லாம் நீ அப்படியா செய்றே... நீயா குளிக்கற, தனி ரூம்ல இருக்கே. இன்னும் மூணு நாலு வருஷத்துல உனக்கு லேசா மீசை வர ஆரம்பிச்சுடும். நல்ல ஹைட்டா வளர்ந்திடுவே. ஸ்கூல் முடிஞ்சு காலேஜ் போவே. வேலைக்குப் போவே. லைப் ரொம்ப நைசாயிடும். அப்ப நீ இந்த மாதிரி

இருந்ததை அழகா நினைச்சு பார்ப்பே தானே? அதுபோல தான் ஸ்ருதிக்கு லைப்ல சேஞ்சஸ் வர ஆரம்பிச்சுட்டது. இந்த மாதிரி ஸ்டேஜை எல்லாரும் கடந்து வந்துதான் ஆகணும். நம்ம தோட்டத்துல இருக்கற ரோஜா செடி எப்படி இருந்தது...? இப்பப் பாரேன், எப்படி வேர் பிடிச்சு, இலை விட்டு, துளிர்விட்டு, லேசான மொட்டு விட்டு, அரும்பு மலருது. அது மாதிரிதான் லைப்பும்.

நீ ரொம்ப ஃபிரைட் பாய். மம்மி சொல்றது புரியுதுதானே? அதனால, நீ இதெல்லாம் சாதாரணமா எடுத்துக்கணும். ஸ்ருதிகிட்ட நார்மலா இருக்கணும். சரியா?"

அம்மா பக்குவமாய்ச் சொன்னாள். அவனுக்குள் தெளியாது ஓடிய மனஓடை தெளிந்து ஓடத் தொடங்கியது. புரிந்ததுக்கு அடையாளமாய் அவன் லேசாகச் சிரித்தான். அம்மாவுக்கு குட் நைட் சொல்லிவிட்டு உள்ளே போனான். மனசு லேசாகி இருந்தது சுஜிக்கு.

ஸ்ருதியின் அறைக்குள் போனாள். முழங்காலில் முகம் தாழ்த்தி அமர்ந்திருந்த மகளை, மென்மையாய்த் தட்டி தன்னிலைப்படுத்தினாள்.

"மம்மி, நான் செத்துப் போயிடட்டுமா?"

எந்தத் தாயினால் எதிர்கொள்ள முடியும் இது போன்ற வார்த்தைகளை... அவள் இதயமே வல இடதாய் இடம் மாறி நிலை பெற்றது.

"என்னாச்சு ஸ்ருதி... ஏண்டா இப்படி பேசறே... சின்னக் குழந்தை இதுமாதிரி பேசலாமா..."

"நான் நல்லாதானே இருந்தேன். திடீர்னு கடவுள் எனக்கெதுக்கு இந்தக் கஷ்டத்தை கொடுத்தார். பப்லு என் கூட பேச மாட்டேங்கிறான். டாடி, டாடா சொல்லாம ஆபிஸ் போக மாட்டார். அவரும் என்னை அவாய்ட் பண்றார். என்கிட்ட காலைல இருந்து அவர் ஒரு வார்த்தைகூடப் பேசல. பாட்டி என்னை ஒதுக்கி வைக்க சொல்றாங்க. நான் தொட்டா திட்டுங்கறாங்க. பத்தாதுக்கு பாட்டி ரெண்டு பேரும், மாமா பையனைக் கட்டிக்கோ, அத்தை பையனை கட்டிக்கோன்னு ஏதேதோ பேசறாங்க. ஜெனிட்டிக்கா இதெல்லாம் தப்புன்னு எங்க சயின்ஸ் மிஸ் டீச் பண்ணி இருக்காங்க. பாட்டிங்க பேசறத பார்த்தா பயம்மா இருக்கு மம்மி.

நான் பெரிய பெண்ணா... சின்னப் பெண்ணா... நான் படிக்கணும். நிறைய படிக்கணும். நான் டென்னிஸ் கத்துக்கக் கூடாதாம். ஏன்னா கோச் ஜென்ட்ஸாம். பாட்டி சொல்றாங்க. அதனால தான் பப்லுவும், அப்பாவும் கூட என்கிட்ட பேசலயா?"

எத்தனை கேள்விகள்! ஒரே நாளில் மனசுக்குள் எத்தனை போராட்டங்கள்! உளவியல் மாற்றங்கள். அந்தச் சின்ன மனசு எத்தனை சுமையோடு இன்று முழுவதும் அலைந்திருக்கிறது.

அவள் அருகில் போய் அமர்ந்து கொண்டாள். அதன் பிஞ்சு விரல்களை தன் கைக்குள் வைத்துப் பொத்திக் கொண்டாள்.

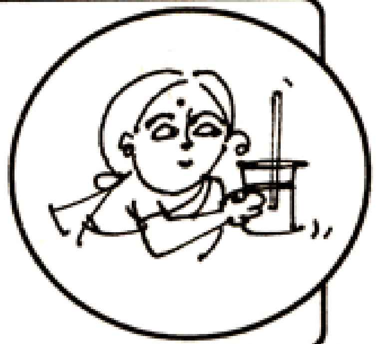
"ஸ்ருதி உன்னை யாரும் வெறுக்கலடா. உன்னை விட்டு யாரும் போயிட மாட்டாங்க. டாடி ஏதோ ஒரு ஞாபகத்துல போயிருக்கலாம். பப்லுவும் உன்னைப் போல இந்த விஷயத்துல குழம்பித்தான் போயிருந்தான். இப்பத்தான் புரிய வச்சேன்.

ஸ்ருதி. நீ இப்ப நிக்கறது அற்புதமான பருவம்....! குழந்தை உடம்பும், வளருகின்ற மனசுமா, நாம் செய்றது சரின்னு பிடிவாதம் பிடிக்கற பருவம். அப்பா, அம்மாகிட்ட இருந்து விலகி தானே எல்லாம் செய்ய, ஆசைப்படற பருவம்.

முதல் முதலா சைக்கிள் பழகும் போது, எல்லோரையும் முந்திட்டு பறக்க எத்தனிப்போமே, அதுபோலத்தான் நீங்களும். அது

கருவேப்பிலையை உருவி காயவைத்து மிக்ஸியில் பவுடர் செய்து சல்லடையில் சலித்து எடுத்து வைத்துக் கொண்டு தினமும் 1 ஸ்பூன் மோருடன் கலந்து பருகி வந்தால் இளநரை மறையும். முடியும் கருமையாக இருக்கும். முடி கொட்டாது. சமையலுக்குத் தேவைப்படும் போதும் பயன்படுத்தலாம்.

- ராஜம் ராமன்.



ரொம்ப ஆபத்துடா செல்லம்! சைக்கிள் எதுக்கு உன்கிட்ட தறாங்க? நீ ஓட்டணும்... தனியா செயல்படணும்னு தானே? அதை முழுசா தெரிஞ்சுக்கும் முன்பே தனியா போனா விபத்து தான்.

வாழ்க்கைல இந்த சமயத்துல நிறைய விபத்து வரும். அதுல சிலதில் இருந்து மீண்டு வர முடியும். சில விபத்துகள் மீளவே விடாது. அதை மனசில் வச்சுத்தான் பாட்டி உன்கிட்ட ஜெண்ட்ஸ் கூட அதிகமா பேசக் கூடாதுன்னு சொல்லி இருக்காங்க. அவங்க காலத்துல ஜெண்ட்ஸை பார்க்கறது பேசறது எல்லாம் ரொம்ப தப்பு. அதனால நீயும் அப்படி இருக்கணும்னு சொல்ல வரலை. நீங்க கோ எஜுகேஷன்ல படிக்கறீங்க. எல்லாரும் ரொம்ப ஃபிரண்ட்லியா பழகறீங்க. அதுல தப்பே இல்லை. ஆனா, அந்த ஃபிரண்ட்ஷிப்போட எல்லை உனக்குத் தெரியணும். யார் கூட எவ்வளவு தூரம் பழகினால் நல்லதுங்கற தெளிவு உனக்கு இருக்கணும். நீ எவ்வளவு வேணா படிக்கலாம். உன்னுடைய ஒவ்வொரு ஆசையையும் நிறைவேத்த நானும், அப்பாவும் காத்திருக்கோம். நீ டென்னிஸ் கத்துக்கலாம், கம்ப்யூட்டர் படிக்கலாம், பாட்டிங்க பேச்சை கேட்டுட்டு வேற பேச்செல்லாம் பேச மாட்டோம். சரியா."

ஸ்ருதியின் முகம் தெளிவானது. அம்மாவின் மடியில் சாய்ந்து கொண்டாள்.

"மம்மி. நான் காலைல இருந்து ரொம்ப குழம்பிப் போயிருந்தேன். இப்ப தெளிவா இருக்கேன். எப்பவும் என் ஃபஸ்ட் அண்ட் பெஸ்ட் ஃபிரெண்டு நீங்கதான். நான் உங்க கிட்ட எதையும் மறைச்சதில்லை... இனியும் நான் மறைக்க மாட்டேன்."

ஒருவன் சிரித்த முகத்துடனேயே கெட்டவனாக இருக்க முடியும்.
—ஷேக்ஸ்பியர்

தகவல் : ஆர். பிரகாசம்

அம்மாவின் கன்னங்களில் மாறி மாறி முத்தம் இட்டாள். இருவருக்கும் மனபாரம் குறைந்த உணர்வு. சிறிது நேரம் அவளிடம் பேசிக் கொண்டு இருந்துவிட்டு வெளியில் வந்தாள். தோட்டத்தில் அமர்ந்திருந்தான் சேகர். இவளைக் கண்டதும்,

"என்ன சுஜி, ஆளே கண்ல தட்டுப்பட மாட்டேங்கற? ரொம்ப பி.ஸி.யா? பசங்களை சுத்திட்டே இருக்க...! நானும் இங்க தான்பா இருக்கேன். கொஞ்சம் என்னையும் பாரு"-என்று கிண்டலடித்தான்.

"போதுமே! ஏங்க, பசங்க தான் அப்படின்னா, நீங்க அதுக்கும்மேல! வழக்கப்படி ஸ்ருதிட்ட ஃப்ரீயா இருக்காமே, எதுக்கு விலகிப் போறீங்க? குழந்தை எவ்வளவு ஃபீல் பண்ணினா தெரியுமா...? நான் சமாதானம் பண்ணி தூங்க வச்சேன்."

"ஸாரிம்மா. அவ அன் ஈஸியா ஃபீல் பண்ணுவாளேன்னு தான் பாக்கலை"-என்றான்.

"அவங்க வாழ்க்கையின் முதல் திருப்பத்தில் நிக்கறாங்க. இதுவரை நம்ம கைபிடிச்சு நடந்த குழந்தைங்க, இனிமேல் தானா நடந்து போக ஆரம்பிக்கும் போது, அதட்டி அவங்களை கட்டுக்குள்ள வைக்கறதும் தப்பு. தானா போகட்டும்னு தலையிடாம போறதும் தப்பு.

ரொம்ப சென்சிட்டிவான சிச்சுவேஷன் இது. அவங்கள கட்டுப்படுத்தினா, நம்மேல கோபம் வரும். அதே போல கண்டுக்காம போனா நாம அன்பு காட்டலைன்னு புகார் வரும். அவங்களை முன்னே நடக்க விட்டு, இரண்டடி தள்ளி பின் தொடர்ந்தா, சுதந்திரத்துக்கு சுதந்தரம், பாதுகாப்புக்குப் பாதுகாப்பு" என்று முடித்தாள்.

"வாவ்! எங்க கத்துட்ட சுஜி இதெல்லாம்? என்னால நம்ப முடியல...! நீயும் பெரிய மனுஷியாயிட்டியா?" ஒரு நொடி புரியாது பின்பு புரிந்தபோது அவன் தலையில் 'ணங்'கென கொட்டு வைத்தாள்.

"அதுதான் தாய்மையோட வரப்பிரசாதம். இதுவரை குழந்தை வளர்த்தது பெரிய விஷயமில்லை. இனிமேல் மனோ ரீதியாகவும், உடல் ரீதியாகவும் அவங்களை பக்குவப் படுத்தி, எந்த சிந்தனையும் அவர்களை திசை திருப்பிடாம, பக்குவமா வளர்த்து ஆளாக்கறது தான் நம்மை நல்ல பெற்றவர்களாய் அடையாளம் காட்ட சிறந்த வழி" என்றபடி அவன் தோளில் தலை சாய்த்தாள். அழகான தென்றல் அவர்களை ஆசீர்வதித்துச் சென்றது.



சகோதரிகளுடன் உரையாடல்

அகிலா ஸ்ரீதர், சென்னை – 53.

கலியுகத்தில் போலி சாமியார்கள் பெருகி விட்டதற்குப் பெண்களும் ஒரு முக்கிய பங்கு காரணம் ஆகிறார்கள். தன் மன வேதனைகளைப் பகிர்ந்து கொள்ள 'அவுட்லெட்' தேடும் பெண்களின் பலவீனமே இத்தகு சாமியார்களுக்குப் பலமாகி விடுகிறது. இது பற்றி தங்கள் அபிப்ராயம் என்ன?

தன் மன வேதனைகளைப் பகிர்ந்து கொள்ள ஒரு 'அவுட்லெட்' தேடுவது பலவீனமா? பல குடும்பங்களில் பெண்களுக்கு நல்ல தோழமை கிடைப்பதில்லை. 'வீட்டில் தோழமை' என்பதே இங்கு ஓர் ஆச்சர்யமான விஷயம். மருமகள், மனைவி, தாய் என பல பாத்திரங்களை ஏற்கும் பெண்ணிற்கு ஏற்கெனவே அவளுக்கு டயலாக், நடந்து கொள்ளும் முறை, உடைகள் எல்லாம் தயாரிக்கப்பட்டு இருக்கின்றன. போதாததற்கு சினிமா, டி.வி.க்கள் 'பண்பாடு கூப்பாடு'கள் போட்டுக் கொண்டு இருக்கின்றன. இதிலே அந்தப் பெண் தன் மனவுணர்வை யாரிடம் பகிர்ந்து கொள்வாள்?

அதனால்தான் பெண்கள் சாமியாடுவது, பேய் பிடிப்பது எல்லாம் ஏற்படுகிறது. இவை மன அழுத்தத்தின் விளைவுகள். ஒரு கட்டத்திற்கு மேல் மகான்களைத் தேடிச் செல்வதும் அதனால்தான். ஆனால் இப்போது கடவுள் பக்தியை எவ்வளவு 'எக்ஸ்ப்ளாய்ட்' பண்ண முடியுமோ அவ்வளவு 'எக்ஸ்ப்ளாய்ட்' பண்ணுகிறார்கள், அனைவரும்தான். அதில் ஒருவகைதான் போலி சாமியார்களும்.

குடும்ப அமைப்பைச் சரிசெய்வோமே, பெண்ணை மட்டும் குறைகூறுவானேன்!

நடபு-

அன்புக்கரசி சரவணன், ஹைதராபாத்.

எனக்குக் கணவன் – குழந்தை குடும்பம் இவற்றைத் தவிர வேறு ஏதாவது சாதிக்க ஆசை. ஆனால் இனிமையான குடும்பச் சிறை வாசம். ஆவல் அதிகமாகும் போது பக்கவிளைவுகள் எனக்கு மட்டும். இனிமை வார்த்தைகளில் காரம் கூடி, வீடு புகைகிறது. எனக்கும் தெரிகிறது. நான் பொறுப்பது சரியா? இல்லை பொறுப்புகளை சுமப்பது சரியா?

இந்த மாதிரி 'ஏதாவது சாதிக்க வேண்டும்' என்ற தாகம் நிறைய பெண்களுக்கு இருக்கிறது. நிறைய பெண் சாதனையாளர்களைப் பார்க்கும் போது நாமும் ஏன் இவர்களைப் போல இருக்கக் கூடாது என ஆசை வருகிறது. அதன் விளைவாக வீட்டில் சண்டை வருகிறது!

'மீடியா'க்களில் பெண் சாதனையாளர்களைப் பார்த்துப் பெருமூச்சு விடுவதை விடுத்து, உங்களின் சக தோழிகளின் வாழ்க்கை முறைகளைப் பாருங்கள். எத்தனையோ பேர் எத்தனையோ வழிகளில் தங்கள் வாழ்க்கையைத் திட்டமிடுகிறார்கள். பலதையும் யோசித்து உங்களுக்கு, உங்கள் சூழ்நிலைக்கு எது சரி என திட்டமிட்டு வாழுங்கள்.



மற்றொரு விஷயம், 'பெண் சாதனையாளர்கள்' என்று டி.வி., புத்தகங்களில் பார்க்கிறோமே, அவர்களின் வெற்றிப் புன்னகையை மட்டுமே நாம் பார்க்கிறோம். அவர்கள் நாளும், நாளும் போராடுவதை, ரேஸ் மாதிரி ஓடுவதை நாம் அறிய மாட்டோம். தெரிந்தால் நமக்கு வாழ்க்கையே வெறுத்துப் போகும்.

பெயர் வெளியிட விரும்பாத வாசகிகள்.

சமீப காலமாக டி.வி.யில். 'சிகப்பழகு' க்ரீம் விளம்பரங்களும் அதை உபயோகிக்கும் இளம்பெண்களின் எண்ணிக்கையும் அதிகரித்து வருகின்றன. பக்கவிளைவுகளைப் பற்றி யாரும் சட்டையே பண்ணு

— மஞ்சுளா ரமேஷ்

வதில்லை. இந்த மனப்போக்கின் காரணமாக நிறம் மட்டாக உள்ள பெண்கள் தாழ்வு மனப்பான்மை கொள்கிறார்கள் - தேவையின்றி. 'கறுப்பே அழகு. காந்தலே ருசி' என்கிற பழமொழி இவர்களிடம் எடுபடுவதில்லை. திருமண விளம்பரங்களிலோ கேட்கவே வேண்டாம், சரிக்குப் பாதிப் பேர் "சிவந்த நிறமுள்ள; அழகான" பெண்களைத் தான் தேடுகிறார்கள். (மீதி பாதி நல்ல உத்தியோகம் கூட சேர்த்துக் கேட்கிறார்கள்!) அழகு என்பதன் இலக்கணத்தை விளம்பரக் கம்பெனிகளா வரையறுப்பது?

● எங்களுக்குத் திருமணமாகி ஆறு வருடங்களாகிறது. குழந்தை இல்லை. ஆனால் என் கணவர் இதுவரை ஒன்றும் சொன்னதில்லை. இப்பொழுது இவர் சில நாட்களாக டி.வி.யில் வரும் ''குலவிளக்கு'' தொடரைப் பார்த்து வருகிறார். அதில் சூரியா அவர் மனைவியை (தாமரை) எப்பொழுதும் திட்டுகிறார். அதைப் பார்த்து என் கணவர் என்னை அதே மாதிரி பண்ணுகிறார். ஒரு மாதமாக எனக்கும், என் கணவருக்கும், பேச்சு, உறவு ஒன்றும் இல்லை.

நான் தினமும் கடவுள் முன்னால் உட்கார்ந்து அழுகிறேன். தயவுசெய்து இந்த மாதிரி தொடரைப் போட்டு, எங்கள் மாதிரி மக்களுக்கு மனவருத்தம் தர வேண்டாம்.

டி.வி.யில் நடக்கும் அட்டூழியங்களுக்கு அளவே இல்லாமல் போய் விட்டது. தினமும் இவைகளைப் போல சகோதரிகளின் கடிதங்கள் வந்து கொண்டுதான் இருக்கின்றன. ஒரு ஜட்டி விளம்பரத்தைப் பற்றி ஒருவர் அப்படி வருத்தப்பட்டு எழுதியிருந்தார். டி.வி.க்குத் தணிக்கை என்பது இல்லாமல் மகா கேவலமாக போய்க் கொண்டிருக்கிறது. சுஷ்மா ஸ்வராஜ் வேகமாகச் செயல்படுவாரேயானால் நன்றாக இருக்கும்.

நம் மகளிர் சங்கங்கள் ஒரு முனைப்பாக இதில் இறங்கி சுஷ்மாவிற்கு ஆயிரக்கணக்கில் கடிதங்களைத் தட்டி விட்டால் விடிவு பிறக்கலாம்.

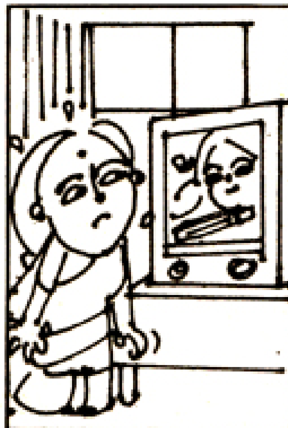
திருமதி. கோபாலன், சேலம்.

"கோலாட்ட ஜோத்ரை" என்று சொல்லி ஐப்பசி மாதம் அமாவாசை அன்று பெண்கள் எல்லோரும் கூடி காவேரிக்குச் சென்று களிமண் கொண்டு வந்து அதை பசு மாதிரி செய்து ஒரு வாரம் 10 நாள் என்று காலை மாலை இரு வேளைகளிலும் கோலாட்டம் போடுவோம்.

அதை நடத்துபவர்கள் எல்லோரும் பக்கத்து ஊர் கிராமங்களுக்குச் சென்று (10 வயதிலிருந்து 50 வயது வரை) ஒவ்வொருவர் வீட்டு வாசலிலும் கோலாட்டம் போடுவோம். அவர்கள் பணம் கொடுப்பார்கள். அதை வைத்து கோலாட்ட ஜோத்ரை முடிவு பெறும்.

அன்று சுண்டல், சாப்பாடு, பழம், புஷ்பம், வெற்றிலை, பாக்கு எல்லாம் கொடுத்து களிமண்ணால் செய்து வைத்த பசுவை இரவு எட்டு மணிக்குக் காவேரியில் கொண்டு விடுவோம்.

அதைப் பற்றி இப்போது நிறைய பேருக்குத் தெரிவதில்லை. அந்தப் பண்டிகையை எடுத்துப் போட்டுச் செய்ய ஆள் இல்லாததால் நிறுத்தி விட்டார்களாம். நீங்கள் இதைப் பற்றி விசாரித்து எழுதலாமே!



நான் கூட பழனியில் சிறுமியாக இருந்தபோது இதைப் போன்ற 'பசுவைய்யா' கோலாட்டத்தில் கலந்து கொண்டு இருக்கிறேன். அவை இயற்கையோடு ஒன்றி வாழ்ந்த அருமையான காலங்கள். பாண்டி, கோலாட்டம், கும்மி இதெல்லாம் இன்று பெரும்பாலும் மறைந்து விட்டன. அல்லது ஐந்து நட்சத்திர அந்தஸ்தில் இவற்றை வைத்து வெளிநாட்டவர்களுக்குப் போட்டுக் காட்டி ஆங்கிலத்தில் விளக்கம் சொல்கிறார்கள்!

இன்று 'நெட்'டும், 'வெப்'பும் குழந்தைகளை வீட்டுக்குள்

முடக்கிப் போட்டு விட்டன. இவையெல்லாம் கால மாறுதல்கள். ஒரு நாடோடியைப் போல பார்த்து ரசித்துக் கொண்டே போக வேண்டியதுதான். எந்தக் காலத்திலும் 'அந்தக் காலத்திய போல உண்டா' என ஏங்குவது வழக்கமானதுதான். இவையும் வாழ்வின் சுவாரஸ்யங்களே.

டி.எஸ். இந்திரா, எச்சூர்.

இந்தக் கடிதம் என்னைப் போல் இருக்கும் பலரின் ஆதங்கங்களின் வடிகாலே. பெரும்பாலான நம் கிராமங்களில் எத்தனையோ பெண்கள் பல திறமைகளுடன் இருக்கிறார்கள். அவர்கள் எழுதியனுப்பும் படைப்புகளை பத்திரிகைகள் வெளியிடுவதே இல்லை. ஏன் கிராமத்தில் இருக்கும் மக்களிடம் நல்ல பழக்க வழக்கங்களே இருக்காதா?

நகரத்தில் இருக்கும் ஒரு பெண் படித்து நிறைய மார்க் வாங்குகிறாள் என்றால் அதில் யாதொரு அதிசயமும் இல்லை. அவள் பள்ளிக்குச் செல்லும் பேருந்தை விட்டு விட்டால் ஆட்டோவிலோ அல்லது அடுத்த பஸ்ஸிலோ செல்லலாம். ஆனால் கிராமத்தில் இருக்கும் பெண்களின் நிலை அப்படி அல்ல. ஒரு பேருந்தை விட்டு விட நேர்ந்தால் அடுத்த பேருந்து வர நேரமாகும். மழை பெய்தால் பள்ளி செல்வது கடினம். குறிப்பிட்ட புத்தகங்கள் கூட சமயத்தில் கிடைப்பதில்லை.

இவைகள் இப்படியிருக்க மீடியாக்களும் இவர்களைக் கண்டு கொள்வதில்லை. பெரும்பாலும் நேர்காணல், மதிப்பீடு போன்ற நிகழ்ச்சிகளில் நகரத்துப் பெண்களையே இடம் பெற வைக்கிறார்கள். ஏன் கிராமத்துப் பெண்களால் மதிப்பிட முடியாதா? அல்லது தெரியாதா?

மிக மிக உட் கிராமங்களில் இருந்தெல்லாம் வந்து இன்று வெற்றிகரமாக நடைபோடும் பல சாதனையாளர்கள் நிறைந்த இந்தக் கால கட்டத்தில் நீங்கள் இப்படிப் பேசுவது ஆச்சர்யமாக இருக்கிறது. சினிமாவுலகின் தலையெழுத்தையே 'வைகைப் புயல்கள்' மாற்றியிருக்கின்றன. டீ.வி.யில் அரட்டை அரங்கத்தில் எத்தனையோ பேர் சக்கை போடு போடுகிறார்கள்.

**"ஆயிரம் கைகள் மறைத்து நின்றாலும்
ஆதவன் மறைவதில்லை!"**

என்பது மிகவும் உண்மை. நல்ல திறமை இருக்கும் பட்சத்தில் அவர்கள் கண்டிப்பாக முன்னுக்கு வந்து விடுகிறார்கள். இதற்கு இலக்கிய உலகத்திலும் பல சான்றுகளைத் தர முடியும். எப்படியேனும் சாதிக்க வேண்டும் என்ற மனவுறுதி மட்டும் ஒருவருக்கு இருந்து விட்டால் அவர் எங்கே இருந்தாலும் சாதிப்பார். தேவை எழுச்சிமிக்க மனம், தீவிர முயற்சி, தளராமை.



• ப்ரேமா

அரும்பு வயதினர் பல சமயங்களில் புரியாத வகையில் ஏன் நடந்து கொள்கிறார்கள்? எந்தக் கோட்டையைப் பிடிக்கத் துடிக்கிறார்கள்? அவர்களை எப்படி அணுக வேண்டும்... இன்னும் எத்தனை ஆயிரம் கேள்விகள் இந்தக் காலத்து பெற்றோர்களைத் துளைத்தெடுக்கின்றன?

உங்கள் குழப்பங்களுக்கு விடை தேடும் வகையில் சில சிறப்பான கருத்துக்களை வெளியிடுகிறார்கள் வளரும் பிராயத்தின ருடன் நெருங்கிப் பழகும் சில வல்லுநர்கள்...

திருமதி உமா சங்கரி (பள்ளி ஆசிரியை மற்றும் ஸ்டூடண்ட் கவுன்சிலர் (மாணவ - மாணவிகளின் ஆலோசகர்)

''தற்காலத்திய மாணவ சமுதாயத்தை பாதிப்பது ஊடகங்கள்தான். டி.வி. சானல்களில் வரும் சினிமா, நடனம் மற்றும் ஆபாசமான வார்த்தைகளுடன் கூடிய பாட்டுகள் கண்டிப்பாக வளரும் குழந்தைகளை வெகுவாக பாதிக்கின்றன. டி.வியில் வரும் விளம்பரங்களின் மூலமாக சிறு குழந்தைகள் கூட 'விஸ்பர்' என்றால் என்ன, மற்றும் பல விஷயங்களைத் தெரிந்து கொண்டு விடுகிறார்கள். இப்போதெல்லாம் எல்லாமே வெட்டவெளிச்சமாகி விட்டது.

ஆனால் அதற்குத் தகுந்தாற்போல் பாலியல் சம்பந்தமான அறிவைப் புகட்டுவது முக்கியமான விஷயமாக இன்னும் கருதப்படவில்லை. சில பள்ளிகளில் இதற்கான முயற்சிகள் மேற்கொள்



• எம்மா கோன்சால்வில்



• உமா சங்கரி

ளப்படுகின்றன என்பது உண்மை. ஆறாம் வகுப்பு ஆரம்பித்து விட்டால் குழந்தைகளுக்கு 'செக்ஸ் எஜுகேஷன்' ஆரம்பிப்பது மிகவும் முக்கியமான விஷயம்.

எங்கள் பள்ளியில் ஆறாம் வகுப்பு மாண வர்களையும் மாணவிகளையும் தனித்தனி குழுவினராகப் பிரித்து இதைப் பற்றிய வகுப்பு கள் நடத்தி வருகிறோம். உடல்ரீதியாகவும் மனரீதியாகவும் இவர்களுக்கு ஏற்படும் மாற்றங்களைப் பற்றியும் அதற்கான இயற்கை ரீதியான காரணங்களைப் பற்றியும் விஞ்ஞான பூர்வமாக விளக்குகிறோம். அதே மாதிரி பெற் றோர்களும் குழந்தைகளிடம் மனம் விட்டுப் பேசி அவர்களுடைய சந்தேகங்களுக்கு விளக்கம் கொடுத்து பாலியல் விஷயத்தில் ஒரு ஆரோக்கியமான அணுகுமுறையை ஏற்படுத்த வேண்டும் என்பது என் வேண்டுகோள்.

இப்போது ஆண் குழந்தைகளும் பெண் குழந்தைகளும் ஒன்றாக ஒரே பள்ளியிலும் கல்லூரியிலும் படிக்கிறார்கள். அதனால் இரு இனத்தவர்களுக்குப் பழகவும் பேசவும் நிறைய சந்தர்ப்பங்கள் உள்ளன. இந்த வயதில் இயற்கையாகவே மற்ற இனத்தின்பால் ஈர்ப்பு ஏற்படுவது சகஜம்தானே? ஆனால் இது உட லுறவு கொள்வதற்குச் சரியான நேரம் கிடை யாது. அதனால பல பயங்கரமான விளைவுகள் ஏற்படக்கூடும் என்று மாணவர்களுக்கும் மாணவிகளுக்கும் புரியவைக்க வேண்டும். அது அதற்கும் சரியான நேரம் உண்டு. அவர்கள் பழகுவதற்கான வரம்பு போன்ற விஷயங்களை அவர்களுக்கு நாம்தான் எடுத்துரைக்க வேண்டும்.

மாணவ சமுதாயத்திற்குத் தங்களது சக்தியை திசைதிருப்பி விளையாட்டு, கலை போன்ற விஷயங்களில் ஈடுபட்டு உணர்ச்சி களை எப்படிக் கட்டுப்படுத்துவது என்று புரிய வைக்க வேண்டும்.

எனக்குத் தெரிந்து ஒரு கல்லூரியில் படிக்கும் மாணவிக்கு எப்படி கர்ப்பம் அடை கிறார்கள் என்பதைப் பற்றிய அறிவே இல்லை. சில மாதங்கள் அவளுக்கு மாதவிடாய் ஏற் படாததால் தான் கர்ப்பமாகி விட்டோம் என்று பயந்து விட்டாள். வெளியில் எவரிட மும் கேட்பதற்கு பயந்து கொண்டு தனக்குள் ளேயே மருகி மருகி தீவிர மனச்சோர்வுக்கு ஆளாகி ஒருநாள் மயக்கம் போட்டு விழுந்து விட்டாள். அவளை ஆஸ்பத்திரியில் சேர்த்து உடலைத் தேற்றி ஒரு கவுன்சிலரிடம் அழைத் துச் சென்று விஷயத்தைப் புரியவைத்த பிறகு தான் தேறினாள் அந்தப் பேதைப் பெண். கல்லூரி வரையில் எப்படி ஒன்றுமே தெரியா மல் இருந்தது என்று ஆச்சரியமாக இருக்கிறது.

குழந்தைகளுடன் தோழமையுடன் பழகு வதே இந்தக் காலத்தில் சிறந்தது. ஆனால் ஒரு எல்லை வரையில்தான். சில சமயங்களில நாம் பெற்றோர், இதுதான் உன் எல்லை என்பதை அவர்களுக்கு நினைவூட்டுவது அவசியம்.

அரைகுறையான அறிவை நண்பர்களுடன் பேசி அலசுவது, நண்பர்களின் வற்புறுத்தல் போன்ற விஷயங்களும் நம் டீன் ஏஜர்களை பாதிக்கின்றன. 'நம் அம்மாவையோ டீச் சரையோ கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளலாம்' என்னும் அளவிற்குக் குழந்தைகளுக்கு நம்மிடம் நம்பிக்கை ஏற்படுத்த வேண்டும். இல்லாவிட் டால் பிஞ்சு மனங்கள் தங்களுக்குள்ளேயே தவ றான கருத்துக்களை பரிமாறிக் கொள்ளும் வாய்ப்புகள் அதிகம்.

பெற்றோர்களின் அன்பும் ஆதரவும், சண் டைச் சச்சரவில்லாத வீட்டுச் சூழலும் டீன் ஏஜர்களுக்கு மன ஆரோக்கியத்தை ஏற் படுத்தும்."

டாக்டர் ப்ரேமா கிருஷ்ணஸ்வாமி : (பிரபல மகப்பேறு மருத்துவர்)

"இந்தக் காலகட்டத்தில் நாம் அமைக்கும் அஸ்திவாரம்தான் ஒரு பெண் குழந்தையின் எதிர்காலம் வளமாக இருக்க உதவும். இந்தப் பருவத்தில் பெண் குழந்தைகளுக்கு சுரப்பி களின் இயக்கங்களில் மாற்றங்கள், கருப்பை யின் வளர்ச்சி, கர்ப்பப் பையின் வளர்ச்சி போன்ற மாற்றங்கள் ஏற்படும். ஈஸ்ட்ரோஜென் மற்றும் ப்ராஜெஸ்ட்ரான் போன்ற சுரப்பி களின் செயல்பாடு அளவுக்கு அதிகமாக இருக் கும். மார்பகங்களின் வளர்ச்சியும் உடல் சற்று சதைப் பிடிப்பு ஏற்பட்டு வளைவுகள் உண் டாவதும் இந்தப் பருவத்தில்தான். உடல்ரீதி யான மாற்றங்கள் ஏற்படுவதன் உணர்வும் வந்து விடுகிறது பெண் குழந்தைகளுக்கு. எத் தனைதான் ஆண் பெண் சமம் என்று பேசி னாலும் இந்தப் பருவத்தில் இரு இனத்தவர்



கார்த்திகை தீபத்தன்று சமிக்கிகளை நூலில் கோர்த்து விளக்குகளுக்கு மாலையாக அணிவிக்கலாம். விளக்கொளியில், வண்ண சமிக்கிகளின் ஒளியும் சேர்ந்து மனத்தைக் கவரும்.

– ஜெயா

தயிர் வடைக்கு மேலே தூவ/அலங்கரிக்க, காரட் துருவல், தேங்காய்த் துருவல்... காராபூந்தி/ஓமப்பொடி தூவிய காலம் மலையேறி விட்டது. 2 டீஸ்பூன் வெள்ளை எள் வறுத்துப் பொடித்துத் தூவ ஆஹா என்ன மணம்... என்ன ருசி!

— லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாசன்.



களிடையேயும் ஏற்படும் மாற்றங்கள் அவர்கள் வித்தியாசமானவர்களே என்னும் உண்மையை ஊர்ஜிதப்படுத்துகிறது.

ஈஸ்ட்ரோஜென் மற்றும் ப்ராஜெஸ்ட்ரோன் சுரப்பிகளின் இயக்கங்களினால் மாதா மாதம் மாற்றங்கள் உண்டாகின்றன. அதனால் சில நாட்கள் பெண் குழந்தைகள் எல்லோருடனும் சுமுகமாகப் பழகும் மனநிலையில் இருக்க மாட்டார்கள். அதிகமான சோர்வு, சிடுசிடுப்பு, எரிச்சல், அமைதியின்மை உண்டாகும். அவளுடைய வயதை ஒத்த ஆண் குழந்தைகள் ஈடுபடும் செயல்பாடுகளில் அவளால் ஈடுபட முடியாது. இதெல்லாம் அவளது நடத்தையைப் பாதிக்கிறது.

சில பெண் குழந்தைகளுக்கு 'ப்ரீ மென்ஸ்ட்ருவல் டென்ஷன்' என்றழைக்கப்படும் மாதவிடாயிற்கு முன்பு ஏற்படும் மாற்றங்கள் சற்று அதிகமாகவே இருக்கும். அவளது குடும்பம் இந்தச் சமயத்தில் அவளைப் புரிந்து கொண்டு அனுசரித்துப் போவது அவசியம். ஏனென்றால் அவளே மிகவும் அவஸ்தைப்படுகிறாள். அதை நாம் மேலும் அதிகரிக்கச் செய்வதில் என்ன பிரயோஜனம்?

மாதவிடாயின் போது சில பெண்களுக்கு வலி மிகவும் அதிகமாகவும் சகிக்க முடியாமலும் இருக்கும். அதனால் ஒரு நல்ல பெண் மருத்துவரை அணுகுவது அவசியம். இதற்கு ஏதேனும் காரணங்கள் இருக்கின்றனவா என்று தெரிந்து கொள்ள அல்ட்ரா சௌண்ட் மற்றும் நவீன வசதிகள் உள்ளன. அதே மாதிரி மாதவிடாய் ஒழுங்காக வராமல் இருந்தாலும் தைராய்ட் சுரப்பியில் கோளாறா அல்லது கருப்பையில் வீக்கம், அழற்சியுள்ளதா என்றும் கண்டுபிடித்து சரிசெய்யலாம். இதெல்லாம் சிகிச்சை பெற்று சரியாகக்கூடிய சிறிய பிரச்னைகள்தான். பயப்படும்படியான நோய்கள் அல்ல.

சில குழந்தைகளுக்கு சீக்கிரமாகவே மாதவிடாய் வந்து விடும். (எட்டு – ஒன்பது வயதில்) சிலருக்கு 16 – 17 வயது வரையில் மாதவிடாய் ஆரம்பமாகாது. இரண்டுமே கவலை ஏற்படுத்தக்கூடிய பிரச்னைகள்தான். இரண்டிற்கும் பூரண மருத்துவ பரிசோதனைகள் செய்ய வேண்டும். உங்கள் சைக்காலஜிஸ்ட் ஆவன செய்து உங்களுக்கு ஆறுதலாக இருப்பார்.

உடலின் உறுப்புகள் சரியாக இருக்கின்றனவா, சரியானபடி இயங்குகின்றனவா என்று தெரிந்து கொள்வது அவசியம். அதிக மன அழுத்தம் மற்றும் சோர்வு காரணமாக சில பெண் குழந்தைகளுக்கு மாதவிடாய் திடீரென்று நின்று விடுவதும் உண்டு. ஹாஸ்டலில் தங்கும் பெண் குழந்தைகளுக்கும் சரியான உணவு சாப்பிடாதவர்களுக்கும் கூட இப்படி ஏற்படும்.

இந்தப் பருவத்தில் பெண் குழந்தைகளுக்கு நாம் புரியவைக்க வேண்டிய முக்கியமான விஷயம் தவிர்க்கக்கூடிய கர்ப்பத்தைப் பற்றி. பாலியலில் ஈடுபட்டால் கர்ப்பமடையக்கூடிய சாத்தியக்கூறு இருக்கிறது என்று அவர்களுக்கு வலியுறுத்த வேண்டும். 'ஆண்களுக்கு எது நல்லதோ அது பெண்களுக்கும் நல்லது' என்று நம்மை நாமே ஏமாற்றிக் கொள்வதில் எந்த இலாபமும் இல்லை. ஏனென்றால் கர்ப்பமடைந்தால் ஆண்களுக்கு எந்தக் கஷ்டமும் இல்லை. அதன் பக்கவிளைவுகள் அத்தனையும் பெண்கள்தான் தாங்கிக் கொள்ள வேண்டும். அனாவசியமான மன அதிர்ச்சியையும் உடல் உபாதைகளையும் பெண்தான் அனுபவிக்க வேண்டும்.

அதனால் பெற்றோர்கள் குழந்தைகளை கண்காணிப்பது முக்கியம். சுரப்பிகளின் செயல்பாடுகள் மிகவும் அதிகமாக இருப்பதால் குழந்தைகள் தவறு செய்யும் வாய்ப்புகள் அதிகம். அதனால் தவறுகள் நிகழக்கூடிய சூழல்களில் பெண் குழந்தைகளை விட்டு வைப்பது ஆபத்து. தெரிந்த, தெரியாத ஆண்களுடன் பெண் குழந்தைகளைத் தனியாக விட்டு வைப்பது பாதுகாப்பில்லாத ஒன்று.

ஆண்களுடன் நெருக்கமான சூழல்களுக்கு பெண் குழந்தைகளை அனுமதிப்பது அபாயகரமான வெடி வைப்பதற்குச் சமம். அதே மாதிரி கும்பலாகவோ தனியாகவோ ஆண்களுடன் பெண் குழந்தைகளை அனுப்புவதும் சரியில்லை. 'கொஞ்சம் கொஞ்சம்' என்று முன்னேறக்கூடிய தூண்டுதல் ஏற்படும்.

அதனால் இந்தப் பருவத்தில் பெண் குழந்தைகளுக்கு அதிக அன்பு கொடுத்து ஒரு நல்ல அஸ்திவாரம் இட்டால் வாழ்நாளிற்கும் எந்தத் தீமைகளின் தூண்டுதல்களுக்கும் ஆளாக மாட்டார்கள்.

இந்தப் பருவத்தில் உடற்பயிற்சி மற்றும் விளையாட்டிற்கு நாம் முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டும். சீரான உடற்பயிற்சி உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் அவசியம். மேலும் அதிகமான இவர்களது சக்தியை பயனுள்ளவிதத்தில் திசை திருப்ப உபயோகமாகவும் இருக்கும்.

டீன் ஏஜ் பருவம் வாழ்நாள் முழுவதிற்கு மான பயிற்சி பெற வேண்டிய காலகட்டம். அதனால் பெண் குழந்தைகளுக்கு ஒரு வீட்டை நிர்வகிக்கக்கூடிய எல்லா விஷயத்திற்கும், சமையற்கலை, தையற்கலை உள்பட பயிற்சி யளிக்கப்பட வேண்டும். என்னதான் உயர் அந்தஸ்து, வேலை, தொழில் என்றாலும் குடும்பப் பொறுப்பு பெண்களின் கையில்தான். அதனால் இந்தப் பயிற்சியில் ஈடுபடுத்தியும் அவள் மனத்தைப் பக்குவப்படுத்தலாம்.

பெண் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் மன உடல்ரீதியான எழுச்சிகள் ஆண் குழந்தைகளுக்கும் உண்டு. இந்தக் காலத்தில் அவர்களுக்கு அதிகமாகவே கவனம் தேவைப்படுகிறது. பெண்களை விட ஆண்கள் அதிக முரட்டுத்தனமும் புரட்சிகரமான எண்ணங்களும் உள்ளவர்கள். மேலும் நம் கலாச்சாரத்தில் குடும்ப பாரத்தை சுமக்க வேண்டிய பொறுப்பும், படிப்பு, மேற்படிப்பு போன்ற பொறுப்புகளும் அவர்களுக்கு அதிக மன அழுத்தத்தைக் கொடுக்கக்கூடியவை.

பெற்றோர்கள் ஒன்றை மட்டும் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். அவர்கள் தங்களது குழந்தைகளுக்கு ஒரு நல்ல முன்மாதிரியாக இருக்க வேண்டும். குழந்தைகளின் முன் புகை பிடிப்பது, மதுபானம் அருந்துவது ஒரு சமுதாய தேவை என்ற போர்வையில் நாம் ஈடுபட்டால் நம் குழந்தைகளும் அவை ஏதோ ஆண்மைக்குத் தேவையான விஷயங்கள் என்று தப்பர்த்தம் செய்து கொள்வார்கள். இதை சினிமாவும் டீவியும் வலியுறுத்த அவர்களும் பின்பற்றத் தொடங்குவார்கள்.

கடைசியில் சில வார்த்தைகள். விளையாட்டுகளின் கூடவே சிறிது சமூகச் சேவையிலும் நம் குழந்தைகளை ஈடுபடுத்த வேண்டும். அதே மாதிரி வீட்டில் உள்ள பெரியவர்களைக் கவனிக்க வேண்டும் என்ற பொறுப்பை மனத்தில் பதியவைக்க வேண்டியது இந்த வளரும் பிராயத்தில்தான். அவர்கள் வளர்ந்த பிறகல்ல. பொருளாதாரரீதியாக பெற்றோர்களுக்கு குழந்தைகளின் கவனிப்பு தேவையில்லாமல் இருக்கலாம். ஆனால் அவர்களுடைய அன்பும்,



பூந் துடைப்பத்தில் இருக்கும் பெரிய பிளாஸ்டிக் பிடியில் கடையில் விற்கும் பெரிய பூங்கொத்தினை (பிட்) சொருகி கொலுவின் இருபுறமும் ஆணியில் மாட்டி வைத்தேன். பார்ப்பவர் கண்ணை பரவசப்படுத்தியது.

- ராஜம் ராமன்.



பாசமும், கவனிப்பும் பெற்றோர்களுக்குத் தேவை என்பதை அவர்களுக்குப் புரியவைக்க வேண்டும்."

டாக்டர் எம்மா கோன்சால்விஸ் : (மனநல ஆலோசகர் மற்றும் சைக்கோ தெரபிஸ்ட்)

"டீன் ஏஜர்களுக்கு பிரத்தியேகமான பிரச்னைகள் இருக்கின்றன என்கிறோம். ஆனால் வாஸ்தவத்தில் அந்த அந்த வயதிற்குரிய பிரச்னைகள் எல்லோருக்குமே இருக்கின்றன. வளர்ந்தவர்களுக்கு பிரச்னைகள் இல்லையா? ஆனால் முதிர்ச்சி அடைந்தவர்கள் பிரச்னைகளை சமாளிக்கத் தெரிந்தவர்கள். டீன் ஏஜர்களுக்குத் தங்களது பிரச்னைகளை சமாளிக்கும் திறன் இல்லை." அவ்வளவுதான் வித்தியாசம்.

வளரும் பிராயத்தில் ஏற்படும் முக்கியமான பிரச்னை சுய கண்டுபிடித்தல் - செல்ஃப் டிஸ்கவரிதான். இந்த காலகட்டத்தில் வளரும் பிராயத்தினருக்கு 'ஐடென்டிட்டி க்ரைசிஸ்' ஏற்படுகிறது. அதாவது 'நான் யார்?' என்கிற மனக்குழப்பம். இந்தத் தேடல் இரண்டுவிதமாக உள்ளது. ஒன்று உட்புறமுள்ள தேடல். தன் கண்ணோட்டத்தில் தான் யார் என்பது. மற்றது வெளிப்புற தேடல் - அதாவது உலகத்தைப் பொறுத்தவரையில் தங்களது அந்தஸ்து என்ன, தாங்கள் யார், வெளியுலகத்துடன் தங்களது அணுகுமுறை எப்படி இருக்க வேண்டும் என்பது.

இந்தக் குழப்பம் நம் நாட்டில் பதின்மூன்று வயதிலிருந்து ஆரம்பித்து கிட்டத்தட்ட 23 - 24 வயது வரை தொடர்கிறது. அவர்கள் மனதினுள் ஏற்பட்டிருக்கும் இந்தக் குழப்பம் பலவிதமான அசாதாரண நடவடிக்கைகளின் மூலம் வெளிப்படுகிறது.

இப்படிப்பட்ட மாறுபட்ட நடத்தைகளுக்கு முக்கியமான காரணம் நம் கலாச்சாரம். வழக்கப்படி இருக்கும் நம் குழந்தைகளின் வளர்ப்பு முறை என்றுதான் சொல்வேன். நம் குழந்தைகளை சுயமாக சிந்தித்து, முடிவெடுத்து, சுதந்திரமாக இயங்குபவர்களாக நாம் வளர்ப்பதில்லை. பெற்றோர்கள் ஆகட்டும் அல்லது நம் கல்வி முறையாகட்டும், இதே நிலைமை தான். அவர்களது வாயில் ஊட்டியே அவர்கள் பெரியவர்களாகும் வரையில் வளர்க்கிறோம். வளர்ந்த பின்னும் கூட அவர்கள் யாரைத் திருமணம் செய்து கொண்டு வாழ்நாள் முழுவதும் காலம் தள்ள வேண்டும் என்பது வரையில் பெற்றோர்களே முடிவெடுக்கிறார்கள்.

இதெல்லாம், 'நாங்கள் பெரியவர்கள். எங்களுக்கு எது நல்லது எது கெட்டது என்று தெரியும்' என்ற போர்வையில் நடக்கிறது. நமது குழந்தை வளர்ப்பு முறை குழந்தைகளை உலகத்தைப் பரிசோதித்து ஆராயும்படியாக உருவாக்காமல் தற்காப்பளிக்கிற, தடுக்கும் அணுகுமுறையையே ஊக்குவிப்பதாக உள்ளது.

நம் நாட்டில் இன்று மல்டி மீடியா, கம்ப்யூட்டர் போன்ற ஊடகங்களினாலும் கணிப்பொறியினாலும் உலகின் அந்நிய கலாச்சாரத்தைப் பற்றிய அறிவு வெகுவாக வளர்ந்திருக்கிறது. அதனால் நம் நாட்டு வளரும் பிராயத்தினர், 'அவர்கள் மட்டும் இதிலெல்லாம் ஈடுபட்டால் நாம் மட்டும் ஏன் விதிவிலக்காக இருக்க வேண்டும்?' என்று கேட்க ஆரம்பித்து விட்டார்கள்.

நம் கலாச்சாரத்தில் நாம் பெண்களிடம் அதிக பெண்மையையும் ஆண்களிடம் அதிக ஆண்மை குணங்களையும் ஊக்குவித்து வளர்க்கிறோம். இதனால் பெண் குழந்தைகள் நளினமாக, அதிக பெண்மையுடன் வளர்கிறார்கள். எந்தவிதமான தயக்கமும் இல்லாமல் தன்னம்பிக்கையுடன் முடிவுகள் எடுக்கும் அளவிற்கு தைரியம் வர பல ஆண்டுகள் பிடிக்கின்றன அவர்களுக்கு. ஆண்களுக்குப் பெண்மைக்கே உரிய சிறிய விஷயத்தில் கூட ஈடுபட பல வருடங்களாகும். இதனால் இருவருமே முழு

கவிதை எழுதுவதில் எவ்வளவு பெருமை உள்ளதோ, அதே அளவு நிலத்தை உழுவதிலும் உளது என்பதைத் தெரிந்துக் கொள்ளாத எந்தச் சமூகமும் செழிப்படையாது.

— பீட்டி

தகவல் : இரா. பார்த்திபன்

மையடையாமல் ஒருவித அமைதியற்ற நிலையில் இருக்கிறார்கள்.

கல்வியறிவு வேகமாக வளரும் நிலையில் பெண் குழந்தைகளுக்கு அதிக அளவில் விழிப்புணர்வு ஏற்பட்டிருக்கிறது. மாணவர்களை விட மாணவிகள் படுவேகமாக எல்லாத் துறைகளிலும் முன்னேறிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். பெண்கள் இப்போது அதிக தைரியம், தன்னம்பிக்கை, முடிவுகள் எடுக்கும் தன்மை போன்றவற்றை வளர்த்துக் கொண்டு வருகிறார்கள்.

'நீங்கள் வேண்டுமானால் மாப்பிள்ளை பாருங்கள். ஆனால் நான்தான் சரி இல்லை என்று முடிவெடுப்பேன்' என்கிறார்கள். இதனால் ஆண்களின் குழப்பம் அதிகமாகி விட்டது. ஒருபுறம் இவர்கள் தங்களுக்குள் பெண்மையை வளர்த்துக் கொள்ளாததாலும் மறுபுறம் பெண்கள் ஆண்மையை வளர்த்துக் கொண்டு அதிவேகமாக முன்னேறிக் கொண்டிருப்பதாலும் ஆண்களிடையே அமைதியின்மை ஜாஸ்தியாகி விட்டது.

வளரும் பருவம் ஒரு முதிர்ச்சியடைந்த வாழ்க்கை முறைக்குத் தயார்ப்படுத்தும் கால கட்டம். திருமணமும் குடும்ப வாழ்க்கையுமே குறிக்கோளாக எடுத்துக் கொள்வதா அல்லது இது மட்டும் போதாது மேற்கொண்டு வேலை, தொழில் என்று அதிக பொறுப்புகளை எடுத்துக் கொள்வதா போன்ற முக்கியமான முடிவுகளை எடுக்க வேண்டிய காலகட்டம் இது. ஆனால் நம் கல்வி முறை, பரீட்சைகள் எழுதவும் பட்டங்களைச் சேகரித்து வைக்கவுமே நம் இளைய சமுதாயத்தைத் தயார் செய்கிறது.

கல்லூரி முடிவடையும் காலகட்டத்தில் தான் ஆசிரியர்களுடனும் பெற்றோர்களுடனும் ஒரு தோழமையுடன் கூடிய அணுகுமுறை ஏற்படுகிறது இவர்களுக்கு. சுதந்திரமாக இருக்க வேண்டும் என்கிற வெறி தணிந்து, 'எல்லோரும் எல்லோரிடமும் சார்ந்து வாழ்வதுதான் யதார்த்தம்' என்கிற அறிவு ஏற்படுகிறது. இதுதான் முதிர்ச்சியின் அடையாளம்.

நாம் நம் குழந்தைகளுக்கும் நமக்கு நம் முன்னோர்கள் அளித்த விலைமதிப்பில்லாத அற நிலை சம்பந்தப்பட்ட சொத்துக்களை வழங்க வேண்டும். பணம், நிலம் போன்ற அழியக் கூடிய சொத்துக்களை விட இந்தச் சொத்து நம் குழந்தைகளுக்கு ஒரு மேன்மையான வாழ்க்கை முறையை அளிக்கக்கூடிய நிரந்தரச் சொத்து. டீன் ஏஜ் பிராயம் முடிவடையும் காலகட்டத்தில் நம் குழந்தைகள் சுயமாக, சுதந்திரமாக, பொறுப்பான முடிவுகளை எடுக்கும் அளவிற்குத் தேர்ச்சி பெற்றிருந்தால் அவர்களது வாழ்க்கை வளமாகவும், அர்த்தமுள்ளதாகவும் அமையும்.

தொகுப்பு : ஸ்வாதி

ஹிர்த்திக் ரோஷன் மாதிரி இருக்கணும்!



• விஜயலட்சுமி

சென்னை, சாலிகிராமத்தில் கடந்த பத்து வருடங்களாக 'ஸ்லிம் ஷேப் - விக்ரம் ஃபிட்னஸ் சென்டர்' எனும் 'ஜிம்' ஒன்றை வெற்றிகரமாக நடத்தி வரும் திருமதி. விஜயலட்சுமி பந்தையன் அவர்களை 'அடலஸண்ட்' சிறப்பிதழுக்காக அவர் புதிதாகத் தொடங்கியுள்ள அண்ணா நகர் கிளையில் சென்று சந்தித்தோம்.

இவரது 'ஜிம்'மில் உடற்பயிற்சியுடன் உள்ளத்திற்கும் பயிற்சியளிக்கப்படுகிறது. எப்பொழுதும் இளமைக் கூட்டம் வழிகிறது இங்கு. ரெய்கி, பிரானிக் ஹீலிங், அக்குபங்சர், பாச் மலர் மருந்துகள் என்று நிறையக் கலைகளைக் கற்றுத் தெரிந்திருக்கும் திருமதி விஜய லட்சுமி பதினான்கு வருடம் வேலை பார்த்து வந்த வங்கி வேலையை விட்டு விட்டு இந்த 'ஜிம்'மைத் தொடங்கியுள்ளார்.

நிறைய இளைஞி, இளைஞர்களுக்கு வழிகாட்டியுள்ள இவர் நம்முடன் 'வாலிப' பருவத்தைப் பற்றி நிறைய பகிர்ந்து கொண்டார். இளமையாகக் காட்சியளிக்கும் திருமதி. பந்தையன் கூறுகிறார்...

''என்னிடம் நிறைய பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளை அழைத்து வருவார்கள். எத்தனையோ பிரச்னைகள். நான் அவர்களிடம் கூறுவது முதலில் உங்கள் குழந்தையை 'ஜிம்'மில் சேர்த்து விடுங்கள் என்றுதான். ஏனெனில் இதனால் அவர்களுக்கு பெரிய ரிலீஃப் கிடைக்கிறது. மன அழுத்தம் குறைகிறது.

முதலில் பெண் குழந்தையை

எடுத்துக் கொண்டால் டீன் ஏஜ் காலத்தில் 'எடை' பிரச்னைதான் அதிகம். இதுநாள் வரை குழந்தையாக இருந்த அவர்கள் மனதளவில் வளர்ச்சியடையும்பொழுது, 'குண்டு' என்பது பெரிய விஷயமாக்கப்பட்டு, மற்றவர்களின் கேலி, கிண்டல்களுக்கு உட்படுத்தப்பட்டு காம்ப்ளக்ஸ் உண்டாகிறது.

எடை அதிகரிப்புக்குப் பல காரணங்கள் இருக்கின்றன. பெற்றோர்கள் இருவரும் வேலைக்குப் போவதால் குழந்தைகளின் சாப்பாட்டில் கவனம் இல்லாமை, அதிக செல்லம், நண்பர்களுடன் வெளியிடங்களில் சாப்பிடுவது இப்படி நிறைய.

என்னிடம் வரும் முக்கால்வாசி கேஸ்களில் தைராய்டு ப்ராப்ளத்தினால் வரும் எடை அதிகரிப்பு காணப்படுகிறது. இதனால் பிரீயட்ஸ் சரியாக வருவதில்லை. பீரியட்ஸ் வரலைன்னா இக்காலப் பெண்கள் ரொம்ப சந்தோஷமா இருந்திடறாங்க. பெற்றோர்களும் கல்யாணமாகிட்டா சரியாகிவிடும்னு விட்டுடறாங்க. கல்யாணம்னு வந்து நிற்கும் பொழுதுதான் அந்தப் பிரச்னையின் வீரியம் புரிகிறது.

நான் பார்த்த நிறைய பெண்களிடம் இந்தத் தைராய்டு ப்ராப்ளம்தான் அதிகம். இதை முதலில் மருத்துவரிடம் காட்டச் சொல்லி சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்ட பிறகுதான் மத்த உடற்பயிற்சிகளைச் செய்யச் சொல்கிறேன். மனக்குழப்பங்களினால் உடல் பருமன் கூடியவர்களுக்கு பாச் மலர் மருந்துகள், சைகோ தெரபி என்று உள்ளன.

அடுத்து குடும்பம், மற்றும் பள்ளிகளில் ஏற்படும் பிரச்னைகளினால் உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்புக்கு ஆளாக்கப்படுகிறார்கள். நண்பர்களுடன் சண்டை, மார்க் குறைவு, காம்ப்ளக்ஸ், குடும்பத் தகராறு என்று பாதிக்கப்படுகிறார்கள். முக்கியமாக பாய் ப்ரெண்டு ப்ரச்னை. இப்படிப்பட்ட 'எமோஷனல் ஃப்ளீங்ஸ்' உடல் வளர்ச்சியைப் பாதிக்கும் என்று ஆராய்ச்சிகள் கூறுகின்றன.

இந்தப் பருவத்தில் பெற்றோர்களுக்கு பிரச்னையை சமாளிக்கும் விதம் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

எனக்குத் தெரிந்த குடும்பத்தில் அப்பா, அம்மா, இருவரும் சராசரிக்கும் சற்று உயரம் கம்மி. அவர்களுக்குப் பிறந்த குழந்தை கை, கால் நீளமாக நெடுநெடுவென்று வளர்ந்தாள். நானே அவளைப் பார்த்து ஆச்சரியப்பட்டு, அவளை டான்ஸ், ஃபேஷனில் கலந்து கொள்ள அட்வைஸ் கொடுத்தேன். ஒரு பதிமூணு, பதினாலு வயசுல அந்தப் பெண்ணுக்கும் இன்னொரு பையனுக்கும் காதல்னு ஏற்பட்டு ஊராருக்குத் தெரிந்து, பெற்றோர்கள் கண்டித்து, அவளை வீட்டிற்குள் அடைச்சு வைத்துப் பெரிய பிரச்னையாகி விட்டது.

பருவம் அடைதல் நேரத்துல வந்த இந்தப்

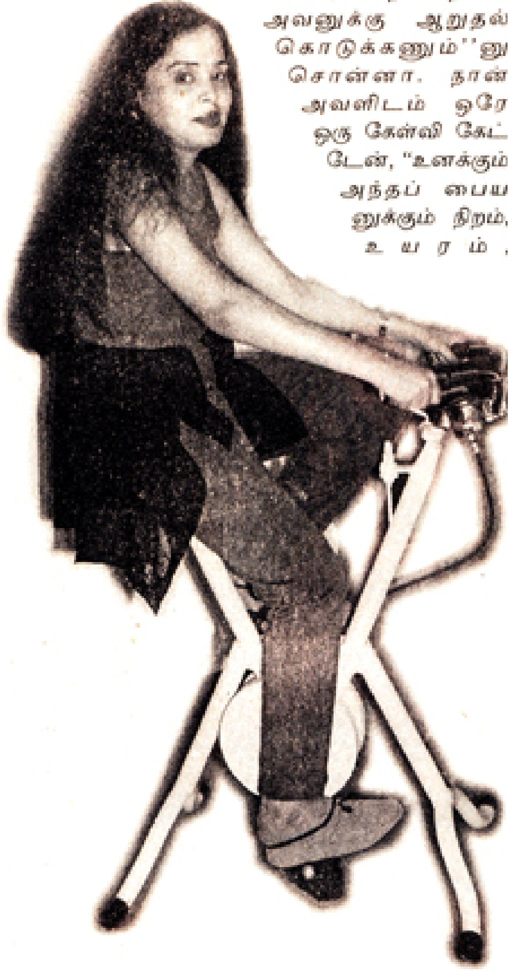


பிரச்னை அவள் உடல் வளர்ச்சியைப் பாதிச்சுடுச்சு. விளைவு இருபது வயசிலேயும் அந்தப் பெண் பதிமூணு வயசுப் பெண்ணோட்டம் காட்சியளித்தாள். அவளோட உடல் வளர்ச்சி அப்படியே நின்னு போயிடுத்து. இதற்கு யார் காரணம்? பிரச்னை ஏற்பட்டால் அதனைச் சரியாக கையாளத் தெரிந்திருக்க வேண்டும் பெற்றோர்களுக்கு.

இன்னொரு சம்பவம். இதுவும் எனக்கு நெருங்கிய குடும்பம். மிகவும் ஆசாரமான, பழமையில் ஊறியவர்கள். ஒரே பெண். அழகு, அறிவு, படித்துக் கொண்டிருந்தாள். யாரிடமும்

அதிகம் பேச மாட்டாள். ஒருநாள் அவள் அம்மா தன் பெண் வெளிநாட்டுப் பையனை காதலிப்பதாக வந்து அழுதார்கள். இவர்கள் எவ்வளவோ எடுத்துச் சொல்லியும் அவள் பிடிவாதமாக இருப்பதாகச் சொன்னார்கள். அந்தப் பையனையும் எனக்குத் தெரியும். அந்தப் பெண்ணைக் கூப்பிட்டுப் பேசினேன்.

"இல்ல ஆன்ட்டி. அவன் ரொம்ப நல்லவன், அப்பா, அம்மா யாருமில்லை. ரொம்ப பாவம், நான்தான் அவனுக்கு ஆறுதல் கொடுக்கணும்"னு சொன்னா. நான் அவளிடம் ஒரே ஒரு கேள்வி கேட்டேன், "உனக்கும் அந்தப் பையனுக்கும் நிறம், உயரம், வாழ்க்கைத்தரம் எல்லாத்திலேயும் நிறைய முரண்பாடுகள் இருக்கு. அவனைக் கல்யாணம் பண்ணிக்கிட்டு அவன் சந்ததியை உன்னால சுமக்க முடியுமா?"ன்னு. ஒரு நிமிஷம் பேஸடிச்சாப் போல ஆயிட்டா.



பிறக்கப் போகும் குழந்தை அவனை மாதிரி இருக்கும்னு சொன்னதையே அவளால் தாங்கிக்க முடியலை. இரக்கப்படறது வேற காதல்ங்கறது வேறன்னு அவளுக்குச் சொல்லிப் புரிய வைத்தேன். இந்த மாதிரி எத்தனையோ பெண்கள் இந்த இரக்கத்தினாலே திசைதிருப் பப்படுகிறார்கள்.

நான் டீன்-ஏஜ் பெண்களுக்கு ஒன்று சொல்ல விரும்புகிறேன். காலேஜ் முடிகிற வரை லைஃப் பார்ட்னரைத் தேர்ந்தெடுப்பதைப் பற்றி நினைச்சுக்கூடப் பார்க்க வேண்டாம். படிப்பு முடிஞ்சு இருபத்தியோரு வயசுல வெளியிடங்களுக்கு வேலைக்குப் போகும் பொழுதுதான் நிறைய மனிதர்களிடம் பழகும் வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது. வெளியுலகத்தைப் பத்தி அப்பத்தான் நிறைய புரிஞ்சுக்க முடியும். தீர்மானிக்கிற பக்குவமும் அப்பத்தான் வரும்.

இன்னொரு முக்கியமான விஷயம் இப்பல்லாம் படிப்பு முடிஞ்ச உடனே வேலையில அமர்ந்திடறாங்க. மிகச் சின்ன வயசுலே சிஸ்டம் அனலிஸ்ட், டீம் மானேஜர்ன்னு பெரிய பெரிய போஸ்ட். வேலையில் ஏற்படும் டென்ஷன், ப்ரஷர், அதிக நேர உழைப்பு, இதெல்லாம் மன அழுத்தத்துக்குக் காரணமாகி மிக மோசமான விளைவுகளை ஏற்படுத்துகிறது. இதனால் முப்பது வயசுக்குள்ளேயே வேலையை வெறுத்து வேண்டாம்னு வீட்டுல இருக்கிற பெண்களையும் சந்தித்திருக்கிறேன்.

எல்லாப் பிரச்னைகளுக்கும் தீர்வு நமது மூளையில் இருக்கிறது. நமது மனப்பான்மையை மாற்றிக் கொண்டால் எதையும் எளிதாகச் சமாளித்து விடலாம். என்னிடம் வரும் கஸ்டமர்களுக்கு சிகிச்சை முடிந்தபின் சில எளிய மனோதத்துவ முறைகளைச் சொல்லிக் கொடுப்பேன். இதனால் அவர்களது மனோபாவம் மாறி பிரச்னைகள் எளிதாகி விடுகிறது.

அதே மாதிரி நாம அழகாயில்ல, குண்டு, ஒல்லி அப்படின்னு நினைக்கறதை விடணும். எப்பொழுதும் பாஸிட்டிவ்வா நினைக்க வேண்டும். 'ஜிம்'மிற்கு உடற்பயிற்சி செய்ய வந்த ஒரு பெண்ணுக்குத் தனக்கு முடியே இல்லைன்னு ஒரே குறை. இதையே அடிக்கடி சொல்லுவா, பார்க்கறவங்க எல்லார்கிட்டேயும் "பரவாயில்ல, உங்களுக்கு நிறைய முடி இருக்கு. எனக்குத்தான் வளரவேயில்லை"ன்னு.

ஒருநாள் அவளைக் கூப்பிட்டு, "இப்படிச் சொல்லாதே, வீட்டுல கண்ணாடி முன் நின்னு, 'எனக்கு முடி நிறைய இருக்கு' அப்படின்னு தினமும் ஒரு தடவை சொல்லு"ன்னு சொன்னேன். அதற்கப்புறம் இரண்டு வருடம் கழித்து என்னோட ஆல்பா மைண்ட் பவர் பயிற்சி வகுப்புல இந்தப் பாஸிட்டிவ் திங்கிங் டெக்னிக்கை விளக்கும் பொழுது அங்கு வந்திருந்த அந்தப் பெண் எழுந்து, முன்பு நான் சொல்லிக் கொடுத்த பயிற்சியால் தனக்கு நிறைய முடி வளர்ந்ததை மகிழ்ச்சியுடன் காண்பித்து உணர்ச்சிபொங்கக் கூறினாள்.

இப்படி முடிக்கு மட்டுமில்லை உடலில்

எங்கெங்கு குறையிருக்கோ அதை நாமே சரிப் படுத்திக் கொள்ளலாம். நம் மனத்தை அமைதிப்படுத்தி நமக்குத் தேவையானதை அடையலாம். மனம்தான் நமது உடலையும் அதன் செயல்பாட்டையும் முழுக்கக் கட்டுப் படுத்துகிறது.

அடுத்தது ஆண் பிள்ளைகளின் பருவ வயதைப் பார்க்கலாம். தற்பொழுது நிறைய ஆண்களிடம் 'பாடி பில்ட் அஃப்' பண்ணனும்ங்கிற எண்ணம் வந்துள்ளது. இது வரவேற்கப்பட வேண்டியது. எங்கள் 'ஜிம்'மிற்கு வரும் பசங்க, "மேடம் என்னோட ஆம்ஸ்லாம் நல்லா பெரிசா ஆகணும். 'ஹிர்த்திக்ரோஷன்' மாதிரி வரணும்"பாங்க.

அவர்களிடம் முதல்ல நான் கண்டிஷன் போடுவது புகை, மது, பாக்குன்னு எந்தக் கெட்டப் பழக்கமும் இருக்கக் கூடாது. டயட் கண்ட்ரோல் இருக்கணும்னு. ஏன்னா இதெல்லாம் இருந்தா அவங்களோட எனர்ஜி, பவர் எல்லாம் இதற்கே போய் விடும்.

ஆகவே இந்தப் பருவத்தில் இப்படிப்பட்ட பழக்கங்களுக்கு அடிமையாவதை 'ஜிம்' மூலம் கணிசமாகக் குறைக்கலாம். இதைத் தவிர அலைபாய்கிற மனதைக் கட்டுப்படுத்தலாம். உடற்பயிற்சி செய்வதால் வேர்வை அதிகம் வெளிப்படுகிறது. பருக்கள் மறைகின்றன. இரத்த ஓட்டம் சீராக அமைகிறது. ஹார்மோனில் இம்பாலன்ஸ் ஏற்படுவதில்லை. இதனால் மனசு புத்துணர்ச்சியடைந்து தீய எண்ணங் களுக்கு இடமில்லாமல் நல்லதை நினைக்க வழி ஏற்படுகிறது.

எக்ஸர்ஸைஸ் செய்து உடம்பு ஏத்திட் டாலே அவங்களுக்குப் பெரிய சந்தோஷம், எதையோ சாதிச்சுட்டோம்ங்கற உணர்வு ஏற் படுகிறது. இதனால அவங்களோட தன்னம் பிக்கையும் அதிகரிக்கிறது.

இப்பல்லாம் பொருளாதார சூழ்நிலையால் ஒரே பையன், பெண்ணோட நிறுத்திக்கறாங்க. அதனால் அதிகம் செல்லம் கொடுத்து வளர்க்கப்படுகிறார்கள். பள்ளிச் செல்வதற்கே 'பைக்' என்றாகி விட்டது தற்பொழுது. நண்பர் களுடன் ஊர் சுத்தல், சக மாணவிகளுடன் அரட்டை, சினிமா என்று நேரத்தைப் போக்குகிறார்கள்.

காலேஜில் முதல் வருடம் படிக்கும் பெரிய இடத்துப் பையன் ஒருவன் விஷம் அருந்தி காப்பாற்றப்பட்டு சிகிச்சைக்காக என்னிடம் அழைத்து வரப்பட்டான். விஷயம் இதுதான் - அவனின் பெண் நண்பிகளில் ஒருத்தி இவனைக் காதலிப்பதாகக் கூறி இவன் போகும் இடங்களுக்கு எல்லாம் வந்து, இவன் பைக்கில் அமர்ந்து எல்லா இடத்துக்கும் கூட்டிக் கொண்டு போகச் சொல்லி மிரட்டி, இப்படி நிறைய தொல்லைகள் கொடுத்திருக்கிறாள். இதனால் அந்தப் பையன் பயந்து விஷம் அருந்தியுள்ளான். அதற்கப்புறம் நான் அவனை தேற்றி எப்படிப் பழக வேண்டும் என்று கூறி தைரியப்படுத்தி அனுப்பினேன்.

அழகு மட்டும் இருந்தால் போதாது. பார்ப் பதற்கு டிரிம்மாக, பொருத்தமாக இருந்தால் நல்ல அபிப்ராயம் ஏற்படும். ஆகவே ஆண்கள் வாலிப வயதில் உடற்பயிற்சி செய்து உடலை யும், மனதையும் கட்டுப்படுத்தி ஆரோக்கிய மான வளர்ச்சியைப் பெறலாம்.

பொதுவாக பெண்களுக்கு உடற்பயிற்சி செய்து விட்டு விட்டால் குண்டாகி விடுவோம் என்கிற பயம் இருக்கிறது. இது தவறு. பத்து கிலோ எடையைக் குறைத்து விட்டு உடற் பயிற்சி செய்வதை நிறுத்தினால் ஒன்று அல்லது இரண்டு கிலோ கூடும். மற்றபடி அதிகம் குண் டாவதற்கு உடலிலோ, மனத்திலோ ஏதாவது காரணம் இருக்கும்.

முகம் பொலிவோடு, பருக்கள் இல்லாமல் இருக்க நன்றாக வேர்வை வெளிப்படற அளவுக்கு உடற்பயிற்சி செய்தாலே போதும். ஆண்களுக்கும் முகத்தில் ஏற்படுகிற பருக்கள், பள்ளங்கள் இதெல்லாம் சீரான உடற்பயிற்சி யினால் குறைந்து விடும்.

முக்கியமாக பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந் தைகளின் வாலிப வயதில் உணவுப் பழக்கத்தை கண்காணிக்க வேண்டும். அதே மாதிரி ஐஸ்வர்யாராய், கஷ்மிதா போல் ஸ்லிம்மாக இருக்க வேண்டும் என்று சாப்பிடாமல் இருக் கிறார்கள். இதுவும் தவறு. நல்ல ஆரோக்கிய மான உணவுப் பழக்கம் உடலையும், மனத் தையும் கட்டுப்படுத்துகிறது."

பேட்டி : ஷாந்தி

செருப்புகளுக்கு பாலீஷ் போடு முன் ஒரு உருளைக் கிழங்கை சரிபாதியாக நறுக்கித் தேய்த்து விட்டுப் பின் பாலீஷ் செய்தால் செருப்புகள் 'பளிச்'சென்று இருக்கும்.

— கீதா தமிழ்ச்செல்வன்.



உணவே ஆரோக்கியம்; ஆரோக்கியமே அழகு!...

பதில்கள் :
ஹேமா லக்ஷ்மண்
(அழகு மற்றும் உணவுக் கலை நிபுணர்)

சருமத்தில் ஏற்படும் சுருக்கங்களைத் தவிர்க்க பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள் எவ்வாறு செய்ய வேண்டும்?

லதா குமார், திருச்சி - 2.

புரதச் செறிவுள்ள உணவு முகத்திற்கு மேல்நோக்கிய (பேஷியல்) மசாஜ் தவறாமல் செய்வது (மாதம் ஒரு முறையாவது), ஆகியவை அவசியம். வெயிலில் சுற்றுவது, சூடான உணவு வகைகளை அவசரமாக விழுங்கித் தவிப்பது இவை வேண்டாம். கோபமும், எரிச்சலும் முகத்தின் சருமத்தை மிக விரைவாகச் சுருங்கச் செய்யும். முகத்திற்கு அழகே சாந்தமும், அன்பும்தான். வறண்ட சருமத்திற்குத் தவறாமல் மாய்சரைஸர், மற்றும் மூலிகை 'பேக்' உபயோகிக்கவும்.

நீங்கள் எழுதும் அழகுக் குறிப்புகள் உணவையே ஏன் அடிப்படையாகக் கொண்டு உள்ளது?

ஹேமா ராஜன், நங்கநல்லூர்.

ஆரோக்கியமே அழகுக்கு அடிப்படை. அழகாக இருப்பதற்கு உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது அவசியம். என்னுடைய சிகிச்சை ஆரோக்கியமான உணவையே அடிப்படையாக வைத்துச் செய்வதால் பல பெண்கள் நல்ல பலன் அடைந்துள்ளனர். உதாரணமாக உணவில் கூடிய மட்டும் பச்சைக் காய்கறிகளையும், பழவகைகளையும் இயற்கையான முறையில் தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் என்ன பலன் கிடைக்கும் என்பதை நீங்களே வியக்கும் வகையில் உணரலாம்.

எண்ணெய் இல்லாமல் எப்



படி உணவு தயாரிப்பது என்பதையும் விளக்கு கிறேன். ஆரோக்கியம்தான் அழகுக்கு அடிப் படை (அஸ்திவாரம்). ஆதலால் உணவுக்கு மிக மிக முக்கியத்துவம் தேவை. பளபளப்பான கேசம், ஒளி படைத்த கண்கள், பட்டுப் போன்ற சருமம் ஆகியவற்றை 'மேக்-அப்'பால் மட்டுமே பெற்று விட முடியாது. சரியான உணவை தேர்ந்தெடுத்து உண்டால் எப்படி இவற்றைப் பெறலாம் என்பதற்கு என்னிடம் வந்து பயன்பெற்றோர் பலர்.

நான்கு வருடம் முன் நான் நன்றாகச் சிவப்பாக இருந்தேன். இப்போது நான் மிகவும் கறுத்துப் போய் விட்டேன். நான் மீண்டும் சிவக்க என்ன செய்ய வேண்டும்?

கோமதி, திண்டுக்கல்.

சூரிய ஒளியில் அல்ட்ரா வயலெட், இன்ப்ராரெட் என்னும் ஒளிக்கதிர்கள் இருக் கின்றன. இவை தோலில் அளவுக்கு அதிகமாக படுகின்ற போது தோல் சுருக்கத்தையும், நிற மாற்றத்தையும், சிற்சில வேளைகளில் தோல் புண்ணையும் ஏற்படுத்தும். இந்தியா போன்ற வெப்ப நாட்டில் வாழ்கின்ற நாம் இதைப் பற்றிப் பெரியதாகக் கவலைப்பட முடியாதென் றாலும், இயன்ற வரையில் நேரடியாகச் சருமத் தில் சூரிய ஒளி படாதவாறு காத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

வண்டி வாகனங்களில் செல்லாது நடந்து செல்பவர் குடைகளைப் பயன்படுத்துவது சிறந் தது. மேனியில் நிறம் எப்படி இருந்தாலும் பட்டு போன்று மிருதுவாக இருக்க, அதிக காரம், புளியும் நிறைந்த உணவுகளை விலக்க வேண்டும். வாரம் ஒருமுறை எண்ணெய் தேய்த் துக் குளித்து இழந்த நிறத்தைச் சிறிதளவாவது பெறலாம்.

மேலும் உடலைக் குளிர்ச்சியாக வைத்துக் கொள்ள நெல்லிக்காயை சாப்பிட்டு வரலாம். வெய்யிலில் அலைவதால் வியர்வை நீர் அதிக மாய் வரத் தொடங்கும். அப்படி வருகின்ற வியர்வையினையும் உண்டாகும் அழுக்கையும் நன்கு கழுவி விட வேண்டும். சுத்தமில்லாத போது அந்த வியர்வை நீர் உலர்ந்து போகின் றது. உப்புத் தண்ணீராகையால் நீர் சுரப்பி களின் வெளிப்புற வழிகளை அடைத்துக் கொள்கிறது. மேனி கறுத்துப் போகிறது. உடல் சுத்தத்தினால் மேனியைப் பாதுகாக்கலாம்.

கோல்டு க்ரீம் என்றால் என்ன? (Cold cream) எப்படி உபயோகிப்பது?

குமாரி கருணா, ஈரோடு.

சீதோஷ்ண நிலையால் ஏற்படும் தடுமாற் றங்களைக் குறைக்க உதவுகிறது கோல்டு க்ரீம். 'சருமத்தில் படிந்த அழுக்கை அகற்றிச் சுத்தப் படுத்தும் க்ளென்ஸராகவும் இதனைப் பயன் படுத்தலாம். தேன், ஆல்மண்ட் ஆயில், மெழுகு, போரக்ஸ் பவுடர், பன்னீர் (ரோஸ் வாட்டர்) மற்றும் எஸென்ஸ் கலந்து க்ளென்ஸிங் கிரீமைத் தயாரிக்கிறார்கள். குளிர்காலத்திய கடுமையான காற்றில் இருந்து சருமத்தைப் பாது காக்கிறது கோல்டு க்ரீம். மழைக் காலத்திலும் கோடைக்காலத்திலும் அது 'ஆல் பர்ப்பஸ்' (all purpose) 'க்ரீ'மாக உபயோகப்படுகிறது. பல தர மான தயாரிப்புக்கள் கோல்டு க்ரீமில் உள்ளன.

என் கழுத்துப் பகுதி மிகவும் கறுப்பாக உள்ளது.

தேவிப்ரியா, நங்கநல்லூர்.

வழக்கமாக உடம்பிலேயே கழுத்துதான் கவ னியாமல் விடப்படுகின்ற பகுதியாகும். ஆனால் கவர்ச்சியான தோற்றத்திற்கு, வசீகரமான முகத்தைப் போலவே கழுத்தும் முக்கியம். அது ஆரோக்கியமாகவும், தூய்மையாகவும் இருக்க வேண்டும். குளிக்கும் போது கழுத்துப் பகுதியை சோப்பினால் நன்கு தேய்த்துக் கழுவ வேண்டும். சில சமயங்களில் முகத்தை விட கழுத்துப் பகுதி நிறம் குறைவாகத் தெரியலாம். இரண்டும் ஒரே நிறமாகத் தோன்ற முகத்தோடு, கழுத்துக்கும் மேக்-அப் அவசியம். வீட்டிலேயே செய்து கொள்ளும் போது சூடான தண்ணீரில் முகம் கழுத்துப் பகுதியை டவலால் ஒற்றி எடுக்கவும். வாரம் ஒருமுறை மூலிகை 'பேக்' போடவும். நான் சாதாரணமாக இப் பிரச்னை உள்ளவர்களுக்கு ஆரோமோ ஆயில் மூலம் மசாஜ் செய்து ஹெர்பெல் பிளீச் செய்கிறேன். நன்கு கறுப்பு மறையும்.

என் கண்ணின் கருவளையம் மறைய மாட்டேன் என்கிறது. வயதான தோற்றம் போல் உள்ளது.

நிஷா, திருவல்லிக்கேணி.

கண்ணுக்கு அழகு எப்படி வரும்? இரண்டு வழிகளில். ஒன்று ஒருவரது உடல் ஆரோக் கியத்தைப் பொறுத்தது. இரண்டு ஒப்பனையில் அழகு பெறுவது. உடம்பு ஆரோக்கியமாக இருந்தால், கண்களிலும் ஆரோக்கியம் இருக் கும். வைட்டமின் ஏ, டி, குறைவாயின் கண் பார்வை பலவீனப்படும். கண் பார்வை பல வீனப்பட்டிருந்தால் கண்ணாடி அணியத் தயங் கக் கூடாது. முக்கால்வாசி பேர், கண்ணின் கருவளையத்திற்குக் கண்களின் கோளாறுதான் காரணம். கண் டாக்டரிடம் போய் கண்ணின் பார்வையைச் சரிசெய்து கொள்ளவும்.

வீட்டில் செய்து கொள்ள வேண்டிய எளிய முறைகள் : கண்களைக் கூச வைக்கும் வெளிச் சம் கேடு செய்யும். சன் -க்ளாஸ் அணியலாம். தூக்கமின்மை காரணமாக கண்ணின் கீழ்ப் புறம் கறுப்பு வளையங்கள் விழும். கண்ணைச் சுற்றி 'க்ரீம்' தடவினால் சுருக்கங்கள் கறுப்பு வளையம் மறையும். தேயிலைகளை நீரில் கொதிக்க விட்டு, பஞ்சு சுற்றப்பட்ட குச்சி யினால் அந்த நீரை கண்களைச் சுற்றித் தடவ லாம். பால், பச்சைக் காய்கறிகள், கேரட் ஜூஸ் தாராளமாக சாப்பிடலாம். கண்ணின் கருவளையம் வராமல் இருக்க வாரம் ஒரு முறையாவது கேரட் ஜூஸ் சாப்பிடவும்.

உங்களுக்காக மற்றவர்களை சந்தோஷமாக வையுங்கள்!

விபர்ஸனா என்பது ஆழ்நிலை தியானம் செய்து மனதை ஒரு நிலைப்படுத்துவது. எந்த ஒரு தருணத்திலும் உணர்ச்சிவசப்படாமல் இருப்பதற்கு விபர்ஸனா (மெடிடேஷன்) உதவுகிறது.

புனே போய் இருந்த பொழுது நான் மெடிடேஷன் (தியானம்) கற்றுக் கொண்டேன். மெடிடேஷனில் விபர்ஸனா என்பது ஒரு வகையாகும். விபர்ஸனா என்றால் எதன் மீதும் அதிகமாக பற்றுதல் வைக்காமல் இருப்பது என்ற அர்த்தமாம். எனக்குத் தியானம் சொல்லிக் கொடுத்தவர் ஒரு மராட்டிப் பெண்மணி. அவர் எனக்குத் தியானம் சொல்லித் தரும் பொழுது சில அறிவுரைகள் சொல்வார். அந்த அறிவுரைகள் என் மனத்திற்கு நல்ல அமைதியையும் மனோபலத்தையும் கொடுத்தது. நம் சகோதரிகளுக்கு நான் இந்த அறிவுரைகள் எழுதுவதால் நல்ல பலன் கிடைக்கும் என நினைக்கிறேன் –

பிரச்னைகள் எங்கே ஆரம்பிக்கின்றன?

நாம் எந்த ஒரு வேலையைச் செய்வதாக இருந்தாலும் இந்த வேலை இப்படித்தான் செய்ய வேண்டும் என்று நமக்குள் ஒரு திட்டம் வகுத்துக் கொள்வோம். அதன்படி அந்த வேலை நடக்கவில்லையென்றால் நம் மனத்தில் சஞ்சலம் ஏற்படுகிறது. அதை நாம் ஒரு பிரச்னையாக நினைக்கிறோம். நமக்குப் பிரச்னையாக இருப்பது மற்றவருக்குப் பிரச்னையாக இருப்பதில்லை.



நாம் செய்யும் தவறுகளுக்கு அடுத்தவரை குறைகூறி அவர்களின் மீது அதன் விளைவுகளை சுமத்த நினைக்கிறோம்.

உங்களை நீங்களே நேசிக்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். அதற்காக சுயநலவாதியாக நீங்கள் மாற வேண்டாம். உங்கள் குடும்பத்தினர், நண்பர்கள், மற்றும் சுற்றுப்புற சூழ்நிலை எல்லாம் இன்பமாக இருந்தால் தான் நீங்களும் இன்பமாக இருக்க முடியும். நீங்கள் உங்களுக்காக எல்லோரையும் சந்தோஷமாக இருக்கச் செய்யுங்கள்.

எப்பொழுதும் உங்கள் உள் மனது சொல்வதைக் கேளுங்கள். அந்த உள் மனத்திற்கு எப்பொழுதும் நேர்மையாக இருந்து அதன்படி செயல்படவும். நம் குழந்தைகள் அவரவர்களின் துறைகளில் சிறந்து விளங்கினால், நாம் பெருமிதத்துடன் எல்லோரிடமும் சொல்லுகிறோம். நமக்குப் பிடிக்காத காரியங்களைச் செய்யும்படி யாராலும் தூண்ட முடியாது.

நம் எண்ணங்களும் செயல்களும் வேறுபடும் பொழுது சச்சரவுகள் ஏற்படுகிறது. நம்முடைய எதிர்பார்ப்புகளை விட நாம் அதிகமாகச் சாதித்தால் நாம் சந்தோஷப்படுகிறோம். நாம் எதையும் செய்வதற்கு முன்னால் யோசித்து அதனால் வரும் பின்விளைவுகளையும் யோசித்து அதனைச் சந்திக்கவும் நம்மை தயார்ப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். நாம் எதற்காக இந்த உலகத்தில் பிறந்துள்ளோம்? பிறந்ததன் நோக்கம் என்ன என்று யோசித்து நாம் வாழக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

— ராஜம் நடராஜன்



ஸ்ரீ அய்யப்பா டிராவல் ஏஜன்சி

21, வெள்ளாளத் தெரு, புரசைவாக்கம், சென்னை – 84. ✆ : 6431023
Email : sriayyappatravelagency@usa.net / sriayyappatravels@hotmail.com

ஸப்த (7) ஜோதிர்லிங்கம், அஷ்ட (8) வினாயக் யாத்திரை. 7-2-2001 முதல் 22-2-2001 15 நாட்கள். ரயில், பஸ், உணவு, தங்குமிடம் உள்பட ரூ. **6,750/-**

பசுபதிநாத், முக்திநாராயண சாலைக்கிராம நேபாள யாத்திரை. 14-3-2001 முதல். 15 நாட்கள். 3 டயர் ரயில், பஸ், தங்குமிடம் உள்பட ரூ. **6,570/-** (ஆகாய விமான கட்டணம், குதிரை கட்டணம் தனி)

மந்த்ராலயம், ஸ்ரீசைல யாத்திரை. 4-4-2001 முதல் 4 நாட்கள். டிலக்ஸ் பஸ் பயணம். நெல்லூர், ஸ்ரீசைலம், பாதாள கங்கை, மந்த்ராலயம், மஹாநந்தி, அஹோபிலம், திருத்தணி. காலை காபி, டிபன், மதிய–இரவு உணவு, தங்குமிடம், ஜாகை வசதி உள்பட ரூ. **1,260/-**

துவாதச ஜோதிர்லிங்கம் 12-ம், பஞ்சத்துவாரகா 5-ம், ஸப்தபுரி 7-ம் (முக்திநகரம்) கொண்ட பாரத பூப்ரதக்ஷிண யாத்திரை. 18-4-2001 முதல் 35 நாட்கள். 2–ம் வ்குப்பு 3 டயர் ரயில், சூப்பர் டிலக்ஸ் பஸ், உணவு மற்றும் தங்குமிடம் உள்பட நபர் 1–க்கு ரூ. **14,400/-**

பில்ராத்
ம ரு த் து வ ம னை

மகப்பேறு மற்றும் பெண்கள் நலப்பிரிவு
பெருமையுடன் அறிமுகப்படுத்துகிறது

இந்தியாவிலேயே முதன் முதலில் தெர்மாசாய்ஸ்

சிறப்பு அம்சங்கள் :

★ வலி இல்லை
★ மயக்கம் இல்லை
★ தழும்பு இல்லை
★ மருத்துவமனையில் தங்க வேண்டியதில்லை
★ தாம்பத்ய உறவுக்கு தடையில்லை
★ இரத்த இழப்பு இல்லை
★ பக்க விளைவுகள் இல்லவே இல்லை

கர்பப்பை வியாதிகளுக்கு
அறுவை சிகிச்சையின்றி முழுமையான தீர்வு..





மேலும் விவரங்களுக்கு.....
மகப்பேறு மற்றும் பெண்கள் நலப்பிரிவு
பில்ராத் மருத்துவமனை
43, லட்சுமி டாக்கிஸ் ரோடு, செனாய் நகர், சென்னை
போன் : 6441777, 6440020

தெர்மா சாய்ஸ் இது ஒரு லேடீஸ் சாய்ஸ்

தோளுக்கு மிஞ்சினால்..

போன மாதம் என்னைத் தேடி என் தோழி வந்திருந்தாள். முகத்தில் மகிழ்ச்சியோ பேச்சில் சுரத்தோ இல்லாமல் வெறுமையாகப் பேசிக் கொண்டிருந்தாள். மனம் அறிந்து கேட்ட போது அழுதே விட்டாள். அவளுடைய பெண் பள்ளி இறுதி நிலையில் படிக்கிறாள். என் தோழியும் அவளுடைய கணவரும் நல்ல படித்த அறிவாளிகள். பொறுப்பான வேலையில் உள்ளவர்கள். நல்ல குடும்பத்து வித்துக்கள்.

ஆனால் பெண் தலைகீழாக மாறியிருந்தாள். உள்ளே விவரிக்க முடியாத அலங்கோலம். பொட்டு வைத்துக் கொள்ள மாட்டாள். தலையை அழகாக வாரி பின்ன மாட்டாள். எப்பொழுதும் தலைவிரி கோலம்தான். பழைய ஜீன்ஸ் - டி-ஷர்ட்தான் பிடித்த உடை. பெற்றோரிடமோ இல்லை உறவினர்களிடமோ பேசப் பிடிப்பதில்லை. கலகலப்பே இல்லாமல் தன் ரூமில் அடைந்து கொண்டு தன்னுடைய செய்கைகளை பெற்றோரே அறிய பிரியப்படாமல் ஒதுங்கியிருந்தாள்.





ஏன் இப்படி மாறினாள் என்று என் தோழி அறிய நேர்ந்த போது காலம் கடந்து விட்டது. மெதுவாக நடந்து வந்த மாற்றத்தை கவனிக்கத் தவறி விட்டாள். விஷயம் பூதாகாரமான போது திணறிப் போனாள். அன்புடன் கேட்க யத்தனித்த போது ஒதுங்கிப் போனாள். கண்டித்துக் குரலை உயர்த்திய போது கையை ஓங்கினாள். அவளுக்கு எதில், என்ன பிரச்னை என்று கூட அறிய முடியாத குழப்பம். இதுதான் பருவக் கோளாறா?

இது போல ஜெயராம்... பணக்காரப் பெற்றோரின் ஒரே பிள்ளை. ஆசைப்பட்டது அந்த நிமிடமே கிடைத்ததில் யாருடனும் விட்டுக் கொடுக்கும் குணம் போய் பிடிவாதக்காரனானான். சக மாணவனை அலட்சியமாய் கேலி செய்து அடிக்கப் போய் ஹாக்கி மட்டையால் அடிவாங்கினான். உயிருக்குப் பயந்து வீட்டை விட்டு வெளியே போகவே துணிவு இல்லாமல் பள்ளிப் படிப்பை விட்டான். தாழ்வு மனப்பான்மையால் பீடிக்கப்பட்டு தனிமையை நாடினான். இங்கே பெற்றோரின் அளவுக்கு மீறிய செல்லம் பிள்ளையை வழி தவறச் செய்து விட்டது.

ஹரீஷ், தனக்குப் பிடித்த காமர்ஸ் குரூப் எடுக்க ஆசைப்பட்டான். அவன் தந்தையோ அதிக பணம் கட்டி இஞ்ஜினி

யரிங் கோர்ஸில் சேர்த்து விட்டதுதான் பெரிய தவறாகி விட்டது. நாட்டமில்லாத பாடத்தில் மனம் லயிக்காததால் தேர்வில் தோல்வி ஏற்பட்டது. பிறர் கேலிக்கும், குத்த லுக்கும் ஆளான போது மனம் எல்லாரையும் வெறுத்தது. வெறித்தனமாக நடந்து கொள்ள ஆரம்பித்தான். மனோதத்துவ டாக்டரிடம் கொண்டு செல்லப்பட்டான்.

இதுபோல பல உண்மைச் சம்பவங்கள் நம்மை மிரள வைக்கின்றன. தாய் தந்தையிட மிருந்து கிடைக்க வேண்டிய அன்பும், அர வணைப்பும், நல்ல உபதேசங்களும் உரிய நேரத்தில் கிடைக்காமல், கண்டுகொள்ளாமல் விடப்பட்ட போது பாதிக்கப்பட்ட மனசு நீதியை எதிர்த்துப் போராடத் துவங்கியது.

எங்கள் குடும்ப நண்பரான மனோதத்துவ டாக்டரிடம் கேட்ட போது, 'அடலஸன்ட்' பருவம் ஒரு தடுமாற்றமான பருவம். உடல் ரீதியாக, மனரீதியாக, உணர்வுரீதியாக ஏன் சமூக ரீதியாக மாற்றங்கள் ஏற்படும் போது சரியான வழிகாட்டியில்லையானால் நிலை தடுமாறி பள்ளத்தில் விழவைக்கும் பருவம் என்கிறார்.

இன்றைய இளைஞர் கலாச்சாரம் என்ன சொல்கிறது? பிடிவாதம், யாருக்கும் விட்டுக் கொடுக்காத குணம், நினைத்தது, ஆசைப்பட்டது அந்த நிமிடமே கிடைக்க வேண்டும், தன்னோட எந்தச் செயலிலும் யாரும் மூக்கை நுழைத்து கண்காணிக்கவோ, கேள்வி கேட்கவோ இல்லை, சந்தேகப்படவோ கூடாது. இப்படி நிறைய... இதையே டாக்டரிடம் கேட்டேன். இதுதான் "டீன் ஏஜ்" சந்தோஷமா? அவர் சொன்னது...

இன்றைய பெற்றோர்கள் வேலைக்குச் செல்வதால் குழந்தைகளுடைய படிப்பு மற்றும் அன்றாட வசதிகளை உடனுக்குடன் பூர்த்தி செய்து தருகிறார்களே தவிர மனரீதியான மாற்றங்களை அவர்கள் கவனிப்ப தில்லை. பள்ளியிலோ படிப்புச் சுமை. வீட்டிலோ பெற்றோர் எல்லாத் துறையிலும் முதலாவதாக வர வேண்டும் என்று கட்டாயப் படுத்துகிறார்கள். தனக்குப் பிடித்த துறையில் முயற்சி செய்து கடினமாக படித்தாலும் அதிகப் போட்டியின் காரணமாக பின்னுக்குத் தள்ளப்படும் போது மனம் தளர்ந்து சோர்ந்து போகிறது. தன்னால் எதுவுமே அனுபவிக்க முடியாதோ என்று யாரைப் பார்த்தாலும் வெறுப்பும் கோபமும் ஏற்படு கிறது.

இதைத் தவிர இன்றைய டி.வி., சினிமா, நண்பர்களின் சகவாசம் வெளிநாட்டுப் பயணம் என்று மனதைக் கெடுக்கும் கவர்ச்சிகள், பதிமூன்று வயதை எட்டும் போதே உடலில் ஏற்படும் பருவ மாறுதல்களால் பாதிக்கப்பட்டு சோர்ந்து போகும் உடல், இவையெல்லாமே அவர்களுடைய மன அழுத்தத்திற்குக் காரணங்கள்.

வேகமும், நிதானமில்லாத புத்தியும், ஈர்க்கப்பட்ட கவர்ச்சியும் அனுபவிக்கத் துடிக்கிறது. இதைப் புரிந்து கொள்ளாத பெற்றோர்கள் வேறு ரீதியில் யோசிக்கிறார்கள். இதே பருவத்தில் அவர்கள் வளர்ந்து வந்த சூழ்நிலை வேறு. இன்று முற்றிலும் புதிய தலைமுறைகளாக வளர்ந்து வருகிறார்கள்.

இன்றைய இளைய பருவத்தினர் நண்பர்களைத் தேடிச் செல்லும் காலம் இந்த டீன் ஏஜ் காலம். நல்ல சகவாசம் நல்வழியைக் காட்டிக் கொடுக்கும். இல்லையென்றால் மிகவும் கொடுமைதான்.

முளைக் கீரையை வேகவைத்து மசித்து, அத்துடன் தேங்காய்த் துருவல், பச்சை மிளகாய், இஞ்சி ஆகியவற்றை மிக்ஸியில் அரைத்துத் தயிரில் கலந்து, பெருங்காயப் பொடி, உப்பு, வேகவைத்த கீரை ஆகியவற்றைச் சேர்த்து, கடைசியாக எண்ணெயில் கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு தாளித்து பச்சடியில் கொட்டினால் முளைக்கீரை பச்சடி ரெடி. சப்பாத்திக்கு, பூரிக்கு ஏற்ற அருமையான சைட்டிஷ் இது!

- சி. மாலதி



இந்த வயதில் உனக்கு ஏதாவது பிரச்னை இருக்கிறதா என்று வினோத்தைக் கேட்ட போது...

"என் அம்மாவும் அப்பாவும் அவர்கள் ஆசைப்படுவது போல் எல்லாவற்றிலும் நான் நடக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கிறார்கள். இது எந்த விதத்தில் நியாயம்? பணத்தைச் செலவழிக்கிறார்கள் என்ற ஒரே ஒரு காரணத்திற்காக அவர்கள் ஆட்டுவிப்பது போல் ஆட நாங்கள் என்ன அடிமைகளா? எங்களுக்கென்ற மனம், ஆசை, ஆர்வம் இருக்கக் கூடாதா?" என்கிறான்.

இதே கேள்வியை நிஷாவிடம் கேட்ட போது, "நான் என் கூடப் படிக்கும் ஒரு பையனிடம் சாதாரணமாகப் பேசினாலோ இல்லை பாடச் சம்பந்தமாக சந்தேகம் கேட்டாலோ என் அம்மா என்னை சந்தேகப்படுகிறாள். மாடர்ன் டிரஸ் போட்டுக் கொள்ள என் வீட்டில் அனுமதி கிடையாது. 'இன்டர்நெட்' யுகத்தில் வளைய வரும் எங்களுக்கு ஒரு பையனுடன் எத்தனை தூரம் பழக வேண்டும் என்று தெரியாதா... இதைவிட என் மேல் கொஞ்சம் கூட நம்பிக்கையில்லை என்றுதானே அர்த்தம்? அப்படிச் சந்தேகப்பட்டு திட்டும் போது எனக்கு அதிர்ச்சியாக இருக்கிறது" என்றாள்.

இதையே கிரீஷின் தந்தை என்ன சொல்கிறார் தெரியுமா?

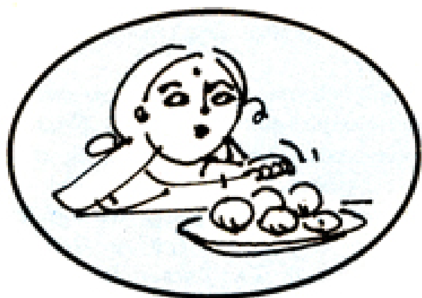
"நாம் நல்லதனமாக எது சொன்னாலும் அவர்களுக்கு ஏறுவதில்லை. அனுபவ அறிவை விட ஏட்டு அறிவுதான் சரி என்று முடிவுக்கு வந்து விடுகிறார்கள். நீ படித்தது அந்தக் காலம். உனக்கு ஒன்றும் தெரியாது என்று முத்திரை குத்தும் போது கோபத்தை விட வேதனையாக இருக்கிறது. அவர்கள் ஆசைப்படுவதை நாம் உடனே நம்மைப் பணயம் வைத்துப் பூர்த்தி செய்ய வேண்டும். முடியாவிட்டால் என் ஆசைக்கு குறுக்கே நிற்கும் வில்லன் தந்தை பட்டம். எப்படியெப்படி முடியும்? முதலில் அதற்கு அவர்கள் உழைத்துப் படிக்கிறார்களா என்றால் அதுவும் இல்லை. மன உழைப்போ, உடல் உழைப்போ இல்லாமல் ஈஸியாக எல்லாவற்றையும் அனுபவிக்கத் துடிக்கிறார்கள்'' என்கிறார்.

இப்படியே இருவரும் தங்கள் வாதத்தை நியாயப்படுத்தினால் இதற்கு என்னதான் முடிவு என்று திரும்பவும் டாக்டரிடம் கேட்டேன்.

இன்றைய இளம் பருவத்தினர் தான் செய்யும் எதையுமே பிறர் பாராட்ட வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கிறார்கள். இதைப் புரிந்து கொண்டு அவர்களை கோபப்படாமல் அரவணைத்துத் தட்டிக் கொடுத்துத் தவறான ஆசைகளை சரியான வழியில் திருத்தினால் நிச்சயம் மாறுவார்கள். நிதானத்தையும் பொறுமையையும்தான் பெற்றோர் அதிகம் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

காலத்திற்குத் தகுந்தாற்போல் பெற்றோர்கள் நிறைய வளைந்து கொடுக்க வேண்டும். குழந்தைகளின் திறமை ஆர்வத்தைப் புரிந்து கொண்டு அந்தத் துறையில் அவர்களை பயிற்றுவிப்பதுதான் புத்திசாலித்தனம். கையில் நிதி நிலைமை குறைவாக இருந்தாலும் மாணவர் லோன் மூலம் பணம் பெற்றுப் படிக்க வைக்கலாம். பணத்தை விட அறிவுதான் நாம் கொடுக்கக்கூடிய பெரிய சொத்து.

கண்டிப்பும் தண்டனையும் தேவைதான். ஆனால் அதை விட முக்கியம் அவர்கள் செய்யும் நல்ல செயல்களை உடனே பாராட்டுவது. பாராட்டு ஒரு உற்சாக ஊற்று. தாராளமாக திறந்து விடுங்கள். அதே போல் தவறு செய்யும் போது எக்காரணத்தைக் கொண்டும் பிறர் முன் கண்டிக்காமல் தனியாக அழைத்துச் சென்று தவறை சுட்டிக் காட்டி அதனுடைய பின் விளைவுகளைச் சொல்லி பொறுமையுடன் பிரச்னையைக் கையாண்டால் நம்முடைய நிதானமும் பொறுமையும் பிறரிடம் காட்டிக் கொடுக்காத பெருந்தன்மையும் அவர்களைக் கண்டிப்பாக மாறச் செய்யும். பள்ளியில் ஆசிரியரும் வீட்டில் பெற்றோரும் மாற்றி மாற்றி



பொரி உருண்டைக்கு பாகு வைக்கும் போது ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் வெண்ணெயைச் சேர்த்து விடுங்கள். பொரி உருண்டை நல்ல மணமாகவும், சுவையாகவும் இருக்கும்.

— ஜெயா

திட்டித் தீர்த்தால் எங்கேதான் தஞ்சமடை வார்கள்?

அதே போல் அவர்களுடைய ஒவ்வொரு செயலையும் தராசில் நிறுத்தி தீர்ப்பளிக்க வேண்டாம். இளமையின் வேகம் பிடிக்கா விட்டாலும் கொஞ்சம் பொறுத்துக் கொள்ளத்தான் வேண்டும். தவறு செய்து சறுக்கி விழுந்து எழுந்தால் புரிந்து போகாதா? அதற்கு இடம் கொடுங்கள். பரவாயில்லை. நமது புத்திமதியை விட அடிபட்டு புரிந்து கொண்டால்தான் வாழ்க்கை அத்தனை சுலபமானது இல்லை என்று விளங்கும்.

சின்னச் சின்ன ஆசைகளுக்குக் கண்ணில் விளக்கெண்ணெய் போட்டுக் கொண்டு குற்றம் காணாமல் சுலபமாக எடுத்துக் கொண்டு விட்டு விடுங்கள். அதே சமயம் தூர நின்று கண்காணிப்பதைத் தொடருங் கள்.

முக்கியமாக அவர்களுடைய நண்பர்கள்/தோழிகள் வட்டத்தைக் கண்காணிப்பது மிக மிக அவசியம். அவர்களை உங்கள் வீட்டு விருந்துக்கு அழைத்து நீங்களும் அதில் கலந்து கொண்டு உபசரித்தால் அவர்களிடமும் நல்ல பெயர் எடுக்கலாம். அவர்கள் எப்படிப்பட்டவர்கள் என்று நாமும் கவனிக்கலாம்.

அவர்கள் கருத்துக்களுக்குச் செவி சாய்த்து மதிப்பு அளியுங்கள். வீட்டில் நீங்கள் ஏற்படுத்த நினைக்கும் எந்த மாற்றங்களுக்கும் அவர்களுடன் கலந்து ஆலோசியுங்கள். நம்மை விட அவர்களுக்கு அழகுணர்ச்சி அதிகம். இப்படிச் செய்வதால் பெற்றோர் தன்னை இத்தனை தூரம் மதிக்கிறார்கள் என்ற உணர்வே உங்களை அவர்கள் பக்கம் ஈர்க்கும்.

எத்தனையோ தலைபோகிற வேலைகள் இருந்தாலும் தினமும் உங்கள் பெண்/பிள்ளைகளுடன் சில மணித்துளிகள் செலவிட்டு மனம் திறந்து பேசுங்கள். உங்கள் பிணைப்பை இறுக்கிக் கொள்வது நல்லது. அப்பொழுதுதான் நீங்கள் அவர்களுக்குக் கொடுக்கும் மதிப்பை உணர்ந்து எந்தப் பிரச்னையானாலும் உங்களிடம் தஞ்சமடைவார்கள். மனத்தில் பயம் நீங்கி ஒரு தோழமை வளர்ந்து விட்டால் வெறுப்பும் கோபமும் பஞ்சு போல் பறந்து விடும்.

இது தெரியக் கூடாது, இதைச் சொல்லக் கூடாது என்று எதையும் மறைக்காதீர்கள். இந்தப் பருவத்தில் எதை மறைக்க நினைக்கிறோமோ அதைத் தெரிந்து கொள்ள ஆர்வத்துடன் துடியாக இருப்பார்கள். நீங்கள் சொல்லாவிட்டால் எத்தனையோ வழிகள் இருக்கின்றன. தெரிந்து கொள்ளாமல் விட மாட்டார்கள். தோளுக்கு மிஞ்சினால் தோழன் தானே? எல்லாவற்றையும் பக்குவமாக தெரிந்து கொள்ளட்டுமே.

குழந்தைகளும் ஒன்று புரிந்து கொள்ள வேண்டும். பெற்றோரின் அனுபவ அறிவினால் தங்களுடைய வாழ்க்கை நன்கு அமைய வேண்டும் என்றுதானே உபதேசிக்கிறார்கள் என்று அவர்களுடைய கருத்துக்களுக்கு மதிப்பு கொடுக்க வேண்டும்.

முடிவாக எதையும் பதட்டப்படாமல் சுலபமாக எடுத்துக் கொண்டு சொல்ல வேண்டிய தருணத்தில் சொல்லி அன்போடு அரவணைத்து நடத்தப்படும் போது பெற்றோரை விட நல்ல தோழமை வெளியில் கிடைக்காது என்று குழந்தைகள் உணர்ந்து உங்களைத் தஞ்சமடைவார்கள். அதை, அதைத்தானே நீங்கள் எதிர்பார்க்கிறீர்கள். அதைத்தான் அவர்களும் எதிர்பார்க்கிறார்கள்.

— சியாமளா சுவாமிநாதன்

அனுமார் கோவில் வடையை ஒரு நாள் வைத்திருந்ததில் கொஞ்சம் கடுக் என்று ஆகி விட்டது. எனவே ரசத்தை சுடவைத்து அதில் போட்டேன். வடை ஊறி மிகச் சுவையாக இருந்தது. மொத்த வடையும் நிமிடத்தில் காலியாகி விட்டது. வடை ஊறியதால் ரசமும் மிகச் சுவையாகவும் மணமாகவும் இருந்தது.

– லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.





இயற்கை முறையில் இளமை ஊஞ்சல்

உங்களுடைய ஒவ்வொரு நாளும் குட் மார்னிங் முதல் குட் நைட் வரை எத்தனை எத்தனை அழகு சாதனங்கள்... அப்பப்பா!

உங்களுடைய ஒரு நாளின் பொழுது எவ்வாறு தொடங்குகிறது? காலைப் பொழுது பல் துலக்கும் பிரஷ்ஷில் ஆரம்பித்து, வாய் கொப்பளித்து, குளியல் சோப், தலைக்கு ஷாம்பு என்று தொடர்கின்றது.

பெண்கள் பயன்படுத்தும் ஈரத்தன்மைக்கான மாயிஸ்டரைஸர், பூசும் பவுடர், கன்னம் மெருகூட்டலுக்கு, கண் மேல் போடப்படும் பூச்சு, புருவம் தீட்டும் பென்சில், ஐ ஷாடோ, கண்களுக்கு மஸ்காரா, உதடுகளுக்கு உதட்டு சாயம்... அதே சமயம் ஆண்களுக்கு முகச்சவர பசை, சவரத்திற்குப் பிறகு தடவப்படும் பவுடர்கள், முடிவாக உங்கள் மேல் வீசப்படும் வாசனைகளுக்காக போடப்படும் டியோடரன்டுகள் அல்லது சென்ட் போன்றவை. நீங்கள் தற்போது பயன்படுத்திய அனைத்து பொருள்களும் உங்களுடைய உடலை முழுவதுமாக சுத்தம் செய்ததாக நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். ஆனால் உங்களுக்குத் தெரியுமா நீங்கள் பயன்படுத்திய அனைத்துப் பொருள்களும் உங்களுக்கு ஒரு நாள் பலவித அலர்ஜிகளை உண்டாக்கலாம் என்பது. இவை அனைத்துப் பொருள்களும் உங்கள் உடலால் உறிஞ்சப்பட்டு இரசாயனத்தால் வரும் பின்விளைவுகளைத் தரக்கூடியவை.

தோல், கண்கள், முடி, கைகள், பாதம், பற்கள் போன்றவற்றை இயற்கையான முறைகளால் அழகுபடுத்திக் கொள்ள முடியும் என்பதை பெரும்பாலானவர்கள் உணருவதில்லை.

உங்களுடைய அழகு சாதனப் பொருட்களை நீங்களே எளிய முறையில் உங்களுடைய சமையல் அறையிலிருந்தே தயாரிக்கலாம். எல்லாவற்றையும் விட சிறந்தது உங்களுடைய சமையல் அறையில் தயாராகும் உணவு வகைகளிலிருந்து தயாராகுபவையே. அவை நமக்கு



ஊட்டச் சத்துக்களையளிக்குமே தவிர வேதிப் பொருட்களை அல்ல. சூரியக் கதிர்களால் பாதிக்கப்புக்குள்ளாகாமல் பயன்படுத்தும் விலை அதிகமுள்ள பரவலாக விளம்பரப் படுத்தப்படும் தூய்மையாக்கிகளை எல்லாம் மறந்து விடுங்கள். இங்கே பாரம்பரியமாக இயற்கை முறையில் வீடுகளிலேயே தயாரிக் கப்படும் சில சிறப்பான அழகு சாதனப் பொருட்கள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

முகப் பொலிவு பெற : பார்லியை அரைத்து அதை எலுமிச்சம் பழச்சாறு (2 ஸ்பூன்), கொஞ்சம் புதிய பாலுடன் கலக்க வேண்டும். இவைகளை முகத்தில் பேஸ் மாஸ்க் ஆக பயன்படுத்தலாம். இந்தக் கலவை முகத்தைத் துல்லியமாக தூய்மை செய்வதோடு உங்களுடைய முகத்தில் இரத்த ஓட்டத்தையும் அதிகப்படுத்துகிறது.

அல்லது காய்ச்சாத புதிய பாலை முகத் தில் பஞ்சினால் ஒத்தி எடுத்துக் காய விட்டுப் பிறகு முகத்தைக் கழுவ வேண்டும்.

வெள்ளரி, தக்காளி, எலுமிச்சை, தர்பூசணி போன்றவற்றின் ஜூஸ்களை ஒவ்வொரு ஸ்பூன் எடுத்துக் கலந்து, அந்தக் கலவையை பஞ்சி னால் முகத்தில் ஒத்த வேண்டும்.

1 பீச் பழம், 4 திராட்சை, கொஞ்சம் முட்டைகோச இலைகள் ஆகியவற்றால் செய் யப்பட்ட பசை கலவையைத் தடவி வைத்து, 15 நிமிடங்கள் கழித்துக் கழுவ வேண்டும்.

தோல் பகுதியில் தடவப்படும் திரவம் : வாழைப்பழத் தோலை நன்கு கழுவி விட்டு, பிறகு சிறு துண்டுகளாக நறுக்க வேண்டும். பிறகு இந்தத் துண்டுகளை புதிய பால் அரை கப் எடுத்து, அதில் போட்டு நன்கு கலக்கி,



உப்புமா என்றால் ரவைதானா? மாறு தலுக்கு அவலை நன்கு மிக்ஸியில் பொடி செய்து உப்புமா செய்து பாருங்கள். ரவை உப்புமாவை விட பிரமாதமாக இருக்கும். அதனுடன் சிறிதளவு நெய் சேர்த்தால் போதும். வெகு ருசியாக இருப்பதுடன் நிறைய காணும்.

— சி. விஜயலக்ஷ்மி.

பிறகு இந்தக் கலவையை ஒரு பாட்டிலில் போட்டு குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைக்க வேண்டும். பிறகு இந்த லோஷனை வறண்ட தோலுடைய அல்லது வெடிப்புகளுடைய பகுதிகளில் தடவ வேண்டும். தோலில் உள்ள அழுக்குகளை நீக்கவும் இந்தத் திரவத்தைப் பயன்படுத்தலாம்.

சருமப்பொலிவு :

புதிய மெல்லிய உருளைக்கிழங்குத் துண்டு களை முகத்தில் தேய்த்தால் முகத்திலுள்ள அழுக்குகளும் நீங்கும். அதோடு அங்குள்ள இறந்த செல்களும் நீக்கப்படும். 1 டேபிள் ஸ்பூன் நன்றாக அரைக்கப்பட்ட ஆரஞ்சுத் தோல் பவுடர், பாதாம் பருப்புத் தூள் இரண் டையும் சிறிதளவு நீர் சேர்த்துக் கலந்து தோலில் பூசி பிறகு கழுவ வேண்டும்.

ஒரு கப் வெதுவெதுப்பான நீரில் அரை எலுமிச்சம் பழத்தினைப் பிழிந்து அதில் மென் மையான துணியை நனைத்துப் பிழிந்து விட்டு, அந்தத் துணியால் முகத்தை மூடிக் கொள்ள வேண்டும். கொஞ்ச நேரம் இவ்வாறு செய்து வர வேண்டும். பிறகு துணியை எடுத்துவிட்டு வெந்நீரில் முகத்தைக் கழுவ வேண்டும்.

இதே நீரில் நனைத்த துணியால் தோல் பகுதிகளையும் தேய்க்க வேண்டும். இதனால் மேல் தோலில் உள்ள வேண்டாத அழுக்குகள் நீங்கி, தோலுக்கு மிருதுத்தன்மை கிடைக்கும். பிறகு லேசாக எண்ணெயைத் தோலில் வறட்சி இல்லாமல் இருக்கத் தடவ வேண்டும்.

ஒரு டீஸ்பூன் கோதுமை மாவுடன், ஒரு துளி மஞ்சள் தூள் சேர்த்து, புதிய பாலுடன் கலந்து, முகத்தில் கழுத்துப் பகுதியில் மெது வாகத் தடவ வேண்டும். காய்ந்த பிறகு கழுவ வேண்டும்.

வளையங்கள் ஏற்பட்டால் –

முட்டையின் வெள்ளைக்கருவுடன் சில துளிகள் எலுமிச்சம் பழச்சாறு சேர்த்து நன்றாக அடித்துக் கலக்கித் தடவ வேண்டும். நன்றாகக் காயும் அளவுக்கு விட்டு, பிறகு கழுவ வேண்டும்.

இதே போல இரு வாழைப்பழத் துண்டு களை நன்றாக மசித்துத் (pure) தடவ வேண்டும்.

வெங்காயத்தின் சாறு எடுத்துத் தடவினா லும் வளையங்கள் குறையும். வெங்காயச் சாறுடன் தேன் கலந்து தடவினாலும் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

முகச்சுருக்கம் நீங்க : தர்பூசணி பழச் சாற்றினை முகத்தில் தடவ வேண்டும்.

பொலிவிழந்த தோலுக்குப் பொலி வூட்ட : முட்டை வெள்ளைக்கருவை 1/2 ஸ்பூன் தானிய எண்ணெய் மற்றும் சில துளி நீருடன் கலந்து நன்கு அடித்து லேசாகத் தடவ வேண்டும்.

பொலிவிழந்த தோலுக்கு இளமை ஊட்டும் அன்னாசியின் அற்புதம் :

அன்னாசிப் பழத்தின் சாற்றினை எடுத்து சாறு கெட்டியாக இருந்தால் நீர் கலந்து, கொஞ்சம் காரட் சாற்றினையும் அதனுடன் சேர்க்க வேண்டும். பிறகு சற்று தடிப்பான காஸ் துணியினை (Gauze) நனைத்து முகத்தில் 15 நிமிடங்கள் வைத்திருக்க வேண்டும். பிறகு வெந்நீரால் கழுவி, பிறகு உலர்ந்த துணியால் துடைக்க வேண்டும். இந்தக் கலவையினை முகத்தில் தடவுவதால் முகத்தில் மேலாக உள்ள மென்மையான தோல் தளர்ச்சியடையும். பிறகு மறுபடியும் வெந்நீரால் கழுவி, குளிர்ந்த நீரால் மறுபடியும் கழுவி லேசாக உலரும்படி துடைக்க வேண்டும்.

மென்மையான ஆரோக்கியமான தோல் வேண்டுமா?

அரை கப் நன்கு தூளாக்கிய வெள்ளரிக் காய், 2 டீஸ்பூன் பால் பவுடர் ஒரு முட்டையின் வெள்ளைக் கரு மூன்றையும் நன்கு கலக்கி, சுழல் முறையில் தோல் பகுதியில் மேல் நோக்கியவாறு தடவ வேண்டும். காயும் வரை அதாவது 30 நிமிடங்கள் வைத்திருந்து வெந்நீரால் கழுவி ஒத்தி உலரச் செய்ய வேண்டும்.

முகத்தில் உலர்ந்த தன்மையைப் போக்க வேண்டுமா?

காரட்டை நன்கு வேகவைத்து நீரை வடித்து விட்டு, நன்கு மசித்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு இந்த மசித்த காரட்டை இரண்டு காஸ் துணிகளுக்கிடையில் வைத்து, முகத்தின் மீது வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். மூக்கின் துவாரங்களுக்கு மட்டும் இடம் விட்டு வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இவை உலர்ந்த பிறகு எடுத்து விட்டு வெந்நீரால் கழுவி பிறகு குளிர்ந்த நீரால் கழுவி ஈரத்தை ஒத்தி எடுக்க வேண்டும்.

தொங்கும் தோலை நிமிர்த்த வேண்டுமா?

2 டேபிள் ஸ்பூன் வெள்ளைக்கரு 1 டேபிள் ஸ்பூன் பால் பவுடர் 1/2 டீஸ்பூன் தேன் மூன்றையும் நன்றாக அடித்துக் கலக்க வேண்டும். மெதுவாக உங்களுடைய முகத்தில் இந்தக் கலவையை தடவிக் கொள்ள வேண்டும். உலர வைத்து, பிறகு வெந்நீரில் கழுவி, பிறகு குளிர்ந்த நீரை முகத்தில் அடிக்க வேண்டும். பிறகு ஈரத்தை ஒத்தி எடுக்க வேண்டும்.

முகப்பரு :

தினமும் கெட்டியான தயிரை தோலின் மீது தடவ வேண்டும். 10 நிமிடங்கள் வைத்திருந்து பிறகு கழுவ வேண்டும். தயிரில் உள்ள (என்ஸைம்கள்) நொதிகள் நம் தோலில் உள்ள பாக்டீரியாக்களுடன் செயல்பட்டு, தோலை தூய்மை ஆக்குகின்றன.

ஹேர் கண்டிஷனர் முடியைப் பராமரித்தல் :

தேயிலை இலைகளைப் பயன்படுத்தி முடியைப் பராமரித்தால் முடி மென்மையாகவும், பளபளப்பாகவும் இருக்கும். பயன்படுத்திய தேயிலைத் தூளை நன்கு கழுவி விட்டு, ஒரு இரவு முழுவதும் 1 கிளாஸ் தூய்மையான நீரில் ஊற வைக்கவேண்டும். மறு நாள் காலையில் வடிகட்டி விட்டு, அதனுடன் 1 டீஸ்பூன் எலுமிச்சம்பழச் சாற்றினைக் கலந்து, ஷாம்பு போட்டு (சீயக்காய்) குளித்த பிறகு முடியை இந்தக் கலவையில் கழுவி பிறகு நீர் விட்டுக் கழுவ வேண்டும்.

எலுமிச்சம் பழச்சாறு மட்டுமே கூட முடியைக் கண்டிஷன் செய்ய ஒரு நல்ல இயற்கையான பொருளாகும். ஒரு எலுமிச்சம் பழச் சாற்றினை வெந்நீரில் கலந்து தடவினாலே முடி பளபளப்பை அடையும்.

கண் புருவங்கள் அடர்த்தியாகவும் அழகுடனும் மிளிர :

தினந்தோறும் ஆலிவ் எண்ணெய்யை மிதமாக சூடுபடுத்தி இரவில் மெதுவாகத் தேய்க்க வேண்டும். ஒருசில வாரங்களிலேயே பலனை அடையலாம்.

மவுத் வாஷ் :

கிராம்பு அல்லது சில புதினா இலைகளை சிறிதளவு மென்றால் புத்துணர்வு ஏற்படும்.

பற்களிலுள்ள மஞ்சள் கறையை நீக்க :

எலுமிச்சம் பழத் தோலை நிறமாறிய பற்களின் மேல் தேய்த்துப் பிறகு வாயை நன்கு கொப்பளித்தால் பற்கள் தூய்மை பெறும்.

கைகளில் ஏதேனும் கறை இருந்தாலும் எலுமிச்சம் பழத் தோலைத் தேய்த்தால் கறை நீங்கப் பெறும்.

– நன்றி : **'Toxic Link' செய்திக் குறிப்புகள்**

அன்று மிக்ஸியில் உளுத்தம் வடைக்கு அரைத்த போது தண்ணீர் அதிகமாகி விடவே, கைவசமிருந்த குலோப்ஜாமூன் மிக்ஸை (அதுதான் அப்போது இருந்தது) போட்டுப் பிசைந்து வடை தட்டினேன். அது நல்ல மொறுமொறுப்பாக, புதுவிதமான ருசியுடன் இருந்தது!

– என். கே. சுகவரி.

விடுதிப் பூக்கள்

மிகச் சரியாக அரும்புப் பருவத்தில் குடும்பம் எனும் வளையத்தை விட்டு விடுதிகளில் சேர்ந்து புதிய வாழ்க்கையைத் தொடங்குபவர்கள் இன்று நிறைய இருக்கிறார்கள். ஏனென்றால் உயர்கல்வி இன்று அத்தியாவசியம் ஆகிவிட்டதே! ஆனால் அந்தச் சமயத்தில் அக்குழந்தைகள் என்னென்ன கற்றுக் கொண்டால், பிற்கால வாழ்க்கையே இன்ப, அன்புமயமாகி விடும் என்று அனுபவமாகக் கூறுகிறார் நமது வாசகி திருமதி. கிருஷ்ணவேணி....

‘**வீ**ட்டுல சொன்ன பேச்சைக் கேட்கலை, கொண்டு போய் ஹாஸ்டலில் தள்ளி விடுவேன், ஜாக்கிரதை’ – இது சாதாரணமாக பல வீடுகளில் ஒலிக்கும் மிரட்டல் வாக்கியம்.

ஆனால், நான் ஐந்து வருடங்கள் விடுதியில் தங்கிப் படித்தேன். எனக்கென்னவோ ஹாஸ்டல் என்பது ஒரு சொர்க்கபுரியாகத்தான் தெரிகிறது. விடுதி என்பது - அதுவும் கல்லூரி மாணவிகள் தங்கியிருக்கும் விடுதி என்பது மாநிலத்தின், தேசத்தின் பல மூலைகளிலிருந்து வந்து படிக்கும், பல மாணவிகளின் உணர்வுகளின் சங்கம பூமியாகும். பதினாறு வயது வரை பெற்றோர் பொத்திப் பொத்தி வளர்த்த குழந் தையை(?!) ஹாஸ்டலில் விட்டு விட்டுச் செல்வார்கள். கல்லூரியில் முதலாமாண்டு சேர்ந்த மாணவிகள் கிட்டத்தட்ட ஒரு மாதம் வரை எல்.கே.ஜி. குழந்தை போல் விசும்பிக் கொண்டிருப்பதைப் பார்க்க வேதனையாகவும் இருக்கும், வேடிக்கையாகவும் இருக் கும்.

விடுதி வாழ்க்கையில் ஒருவர் மனம் வைத்தால் எத்தனையோ விஷயங்களைக் கற்றுக் கொள்ளலாம்.

1. ஒரே அறையில் வசிக்கும் போது, பிறரோடு எப்படி அட்ஜஸ்ட் பண்ணிக் கொள்ள வேண்டும் என்பதை அனுபவத்தில் தெரிந்து கொள்ளலாம். சிறு சிறு விஷயங்களுக்கெல்லாம் சண்டை போடும் குணத்தை விட முயற்சிக்கலாம். (எனக்குத் தெரிந்த ஒரு மாணவி, அடுத்த

மாணவி புடவை கட்டிக் கொள்ளும் போது மின்விசிறியை நிறுத்தியதற்காக சண்டை போட்டுக் கொண்டு ஹாஸ்டலை விட்டே வெளியேறி விட்டாள்.)

2. உணவுப் பண்டங்களோ, பிற பொருட்களோ பிறரோடு பகிர்ந்து கொண்டு வாழ்வதில் தனி சுகம்தான்.

3. பிற மாநிலத்திலிருந்து வந்திருக்கும் மாணவிகள் அல்லது பிற மொழி பேசக் கூடிய மாணவிகளிடமிருந்து புதிய மொழி ஒன்றைப் பேசக் கற்றுக் கொள்ளலாம்.

4. முக்கியமாக, படிப்பதில் கம்பைன் ஸ்டடி மிக உதவியான ஒன்றாகும். இரவு பன்னிரெண்டு மணி வரை, ஏன் விடிய விடியக் கூட, சேர்ந்து படித்தால் நேரம் போவதே தெரியாது.

5. ஹாஸ்டல் என்பது வெறும் மண்ணும், கல்லும் சிமெண்ட்டும் வைத்துக் கட்டிய கட்டிடமல்ல. அது நான் முன்பே குறிப்பிட்டது போல் பல தோழிகளின் உணர்வுகளின் சங்கமம். ஒவ்வொரு அறையும், எத்தனை எத்தனையோ தோழிகளின் நட்பை கதை கதையாகப் பேசும். முக்கியமாக ஹாஸ்டலில் உடம்பு சரியில்லாமல் போய் விட்டதென்றால், ரொம்ப ரொம்ப கஷ்டம். ஆனால், தனக்கு எத்தனை வேலையிருந்தாலும் ஒதுக்கி வைத்து விட்டு, வேளா வேளைக்கு சாப்பாடு, மருந்து போன்றவை கொடுத்து, விடுமுறை கடிதத்தில் கையெழுத்து வாங்க அலைந்து... உதவும் தோழியின் முகத்தில் பெற்ற தாயைப் பார்க்கலாம்.

6. நான் தங்கிப் படித்த சேலம் ஸ்ரீ சாரதா கல்லூரி விடுதி, சுத்தமான உணவிற்கும், சுகாதாரத்திற்கும் பெயர் போனது. ஹாஸ்டலை நிர்வகிக்கும் ஸ்ரீ அம்பா அவர்களின் முகத்தில் பொலிவும் கனிவும், தாய்மையும், அதே நேரத்தில் கண்டிப்பும் அற்புதமானவை.

ஹாஸ்டலில் இரு வேளையும் (காலையிலும், மாலையிலும்) பிரார்த்தனை நடைபெறும். மற்றும் பண்டிகை நாட்கள் வந்து விட்டால், விடுதி மாணவிகளுக்குக் கொண்டாட்டம்தான். ஸ்ரீ கிருஷ்ண ஜெயந்தி அன்று, மாட்டுப் பண்ணையில் (கோகுலம்) நடுவே வீற்றிருக்கும் ஸ்ரீ கிருஷ்ண பகவானுக்கு அலங்காரம் செய்து, பஜனை, பாட்டு என அந்த இடமே விழாக் கோலம் பூண்டு விடும். வெண்ணெயும், அப்பமும், சீடையும் பிரசாதமாக வழங்கப்படும்.

நவராத்திரி கொலு என்றால் கேட்கவே வேண்டாம். ஹாஸ்டல் பிரார்த்தனைக் கூடத்தில் கல்லூரி மாணவிகள் அனைவரும் ஒவ்வொரு வருடமும் புதிய புதிய விதங்களில் கொலு வைப்பார்கள். கல்லூரியில் இரண்டு நாட்கள் லலிதா சகஸ்ரநாம பாராயணம் நடைபெறும்.

ஸ்ரீ சாரதா ஜெயந்தி - அன்னை ஸ்ரீ சாரதா தேவியின் பிறந்த நாள் - மிகுந்த கோலாகலத்துடன் கொண்டாடப்படும். இரவு முழுவதும் மாணவியர் ஹாஸ்டலுக்கு வெளியே கோலம் போடுவர். விடியற்காலை நேரத்தில் ஊர்வலம் நடக்கும். இது தவிர, அவ்வப்போது நடக்கும் சிறப்பு வழிபாடுகளின் போது, வந்திருக்கும் விருந்தினர்களுக்கு உணவு பரிமாறும் பாக்கியம் பெற்றவர்கள் விடுதி மாணவியர். (ஹாஸ்டலில் நன்றாகப் பரிமாற பழகிய பிறகு எங்காவது திருமண வீட்டில் யாராவது வாளியைச் சரியாகப் பிடிக்காமல் பரிமாறினால், நம் கை துறுதுறுவென்றிருக்கும்!)

தீபாவளியை ஒட்டித் தேர்வுகள் (நவம்பர் மாதத்தில்) வந்து விடும். எனவே, நிறைய தூரத்திலிருந்து வந்து படிக்கும் மாணவிகள் வீட்டிற்குச் செல்ல மாட்டார்கள். ஒரு சமயம் தீபாவளிக்குக் கிட்டத்தட்ட 50 மாணவிகள் ஹாஸ்டலில் தங்கி விட்டோம். காலையில் எழுந்து எண்ணெய் தேய்த்து குளித்து, புத்தாடை அணிந்து, பலகாரங்கள் உண்டு (தொலைபேசியில் வீட்டிலுள்ளோருடன் பேசி) பட்டாசு வெடித்து மகிழ்ந்ததை மறக்கவே முடியாது. இப்படி ஒவ்வொரு



பொரி உருண்டை கலர்ஃபுல்லாக இருக்க, ஒரு கைப்பிடி அளவு அரிசி மிட்டாயைச் சேர்த்து உருட்டுங்கள். சுவையாக இருக்கும். எல்லோரும் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

- ஜெயா

பண்டிகையையும் பார்த்துப் பார்த்துக் கொண்டாடி மகிழலாம். மார்கழி மாத பஜனை என்பது விடுதி மாணவிகள் அனைவரின் நெஞ்சிலும் நீங்காத இடம்பெற்ற ஒன்று. அதிகாலையில் குளித்து, திருப்பாவை, திருவெம்பாவை படித்து, பஜனை செய்வதில் உள்ள சுகம் அலாதியானது.

சாப்பிடும் போது, அங்கே சமையலறையில் வேலை செய்பவர்களின், 'ஏன் கண்ணு, வர வர சரியாவே சாப்பிட மாட்டேங்கிற' போன்ற அன்பு வார்த்தைகள் - காலில் சுளுக்கு வந்து விட்டதென்றால் நீவி விட வயதானவர்கள், கை வைத்தியம் சொல்லும் பெரியோர்கள் - எல்லா விஷயங்களிலும் நமக்கு நல்லதை எடுத்துக்கூறும் முதியவர்கள் என அந்தச் சூழ்நிலையே மிக ஆனந்தமான ஒன்றாக அமைந்தது.

இறைவழிபாடும், பெரியோரைப் பணிதலும் - பல மாணவிகளுக்கு ஆரம்பத்தில் கசப்பான ஒன்றாக இருக்கலாம். ஆனால், அதன் பயன் மிக உயர்ந்தது. ஆரோக்கியமான அந்தச் சூழ்நிலையும், இறை வழிபாடும், மனதை மேல் நிலைக்கு உயர்த்துவதைக் காண்கிறேன்.

மாணவிகளின் உடல்பலத்தை அதிகரிக்க கராத்தே, சிலம்பம், யோகா போன்ற பயிற்சிகளும் அளிக்கப்படுகின்றன; விரும்பிய மாணவிகள் சேர்ந்து கொள்ளலாம். இப்படி எனது கல்லூரி விடுதி வாழ்க்கை மிக சந்தோஷமான ஒன்றாகக் கழிந்தது.

இருபத்தி நான்கு மணி நேரமும், ஒன்றாக உண்டு, படித்து, உறங்கி வாழ்ந்த தோழிகளின் பிரிவை தாங்கிக் கொண்டு, வாழ்க்கையில் நல்ல விஷயங்கள் சிலவற்றையாவது கற்றுக் கொண்டேன் என்ற மனநிறைவுடன், ஹாஸ்டலுக்கு 'டாடா' சொல்லி விட்டேன்.

ஆனால், விடுதியில் தங்கியிருக்கும் மாணவிகளின் வாழ்க்கையில் - குறிப்பாக கல்லூரியில் படிக்கும் மாணவிகளின் வாழ்க்கையில் பல சோதனைகள் வரும். மிகவும் புத்திசாலித்தனமாக இருக்க வேண்டிய நேரம் வரும். தோழிகளை தேர்ந்தெடுப்பதில் மிகுந்த கவனம் செலுத்த வேண்டும். நம்மைத் தவறான பாதையில் இட்டுச் செல்கிறார்கள் என்று தெரிந்தால் உடனே விலகி விட வேண்டும். வயதுக் கோளாறில், வெறும் இனக்கவர்ச்சிக்குக் காதல் என்று கண்ணியப் பெயரிட்டு (காதலின் புனிதத்தைக் கெடுத்து) ஹாஸ்டலிலிருந்து ஓடி பெற்றோருக்கும், விடுதியை நிர்வகிப்பவருக்கும் தீராத அவமானத்தைத் தேடித் தரக் கூடாது.

நம் பெற்றோர் கஷ்டப்பட்டு நம்மைப் படிக்க வைக்கிறார்கள், அவர்களுக்கு என்றென்றும் நாம் நன்றிக்கடன்பட்டிருக்கிறோம் என்பதை மனத்தில் இருத்தி, நன்றாக படிப்பில் முழு கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

இன்று விஞ்ஞான வளர்ச்சி அதிகமாக அதிகமாக, நல்லொழுக்கங்கள் பின்பற்றுவதில் குறைபாடு அதிகமாகி வருவதையும் உணரலாம்.

மகாகவி பாரதியார் குறிப்பிட்டது போல், நிமிர்ந்த நன்னடையும், நேர்கொண்ட பார்வையும், நிலத்தில் யார்க்கும் அஞ்சாத நெறிகளும் திமிர்ந்த ஞானச் செருக்கும் கொண்டவளாய்த் திகழ வேண்டும். பாரத தேசத்தின் பெண்மையை உலகமே பூஜிக்கிறது. அதற்குக் களங்கம் ஏற்படுத்தாத வகையில், பெருமை சேர்க்கும் வகையில் விடுதி மாணவிகள் நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

— கி. கிருஷ்ணவேணி

பிஸிபேளாபாத் தயாரிக்கும் போது வெங்காயத்துக்குப் பதிலாக மணத்தக்காளி வற்றல், சுண்டைக்காய் வற்றல் ஆகியவற்றை வதக்கிப் போட்டால் புதுவித சுவையுடன் இருக்கும். வெங்காயத்தை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளாதவர்களும் விரும்பிச் சாப்பிட வசதியாயிருக்கும்.

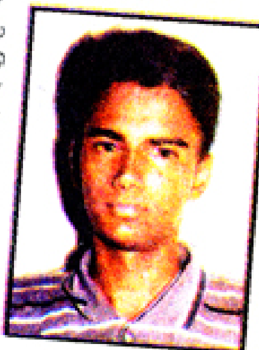
— சி. மாலதி



சந்தித்து உரையாடுபவர்கள் : கார்த்திக் ரவி (பி.ஈ., முதல் ஆண்டு), ராதா கிருஷ்ணன் (பி.ஈ. முதல் ஆண்டு), சுவாமிநாதன் (பிஎஸ்ஸி., முதல் ஆண்டு), ஸ்ரீபத் (பிஎஸ்ஸி., முதல் ஆண்டு).



• ராதா கிருஷ்ணன்



• சுவாமிநாதன்

கார்த்திக் ரவி : "எங்களைப் போன்ற இளைஞர்களுக்கு உண்டான ஏக்கங்கள், தாக்கங்களை பகிர்ந்து கொள்ள இது ஒரு நல்ல சந்தர்ப்பம் என்று சந்தோஷப்படுகிறேன். அதுவும், 'டீன் ஏஜ்' என்கிற பெயரில் நாங்கள்தான் ஏதோ தவறாக நடந்து கொள்கிறோம் என்று பரவலாக தவறான எண்ணங்கள் இருந்து வருகின்றன. அதைத் தெளியப்படுத்த வேண்டியது எங்களின் பொறுப்புதானே!"

சுவாமிநாதன் : "நிச்சயமாக. படிப்பு முதல் பண்பாடு வரை எடுத்துக் கூறியே ஆக வேண்டும். முதலில் படிப்பைப் பற்றிக் கூறுகிறேன். படிக்கும் இந்த வயதில் நாங்கள் எல்லோரும் ஓர் இன்ஜினியர், டாக்டர் என்று ஆக வேண்டும் என்று ஆசைப்படுகிறோம். வாஸ்தவம்தான். இந்த காம்ப்படிடிவ் உலகத்தில் நாங்கள் சோடை போய் விடக் கூடாது என்கிற பயம்தான் இதற்குக் காரணம்."

ஸ்ரீபத் : "ஆனால் எல்லோருக்கும் அது கிடைத்து விடுவதில்லை. ஏதாவது ஒன்றைப் படித்து, அதில் ஸ்பெஷலைஸ் பண்ணி, கம்ப்யூட்டரும் படித்தால்தான் உலகில் மதிப்பாக இருக்க முடிகிறது."

சுவாமிநாதன் "எல்லோருக்கும் ப்ரொஃபஷனல் க்ரூப் கிடைப்பது என்பது முடவன் கொம்புத் தேனுக்கு ஆசைப்படுவது போல் தான். யார் யாருக்கு என்னென்ன தகுதி இருக்கிறதோ அதற்குத் தகுந்தாற்போல் அமைத்துக் கொள்ள முடியும்."

ராதா கிருஷ்ணன் : "இப்பொழுது 'சீட்' வாங்குவது என்பது காசைக் கொடுத்து பண்டம் வாங்குவது போல் ஆகிவிட்டது. அதனால் சீட் கிடைக்கும் பிள்ளைகளுக்குக் குடும்ப கஷ்டம் தெரிய வாய்ப்பில்லாமல் போய் விடுகிறது."

ஸ்ரீபத் : "இதனால் பெற்றோர்களுக்குக் கஷ்டம்தான் என்றாலும் வேறு வழியில்லாமல் பணத்தைக் கொட்ட வேண்டி வருகிறது."



பெற்றோர்

கார்த்திக் : "இந்தக் கட்டத்தில் ஒன்றைச் சொல்ல விரும்புகிறேன். படிக்கும் ஆசை எங்களுக்கு மட்டுமிருந்தால் அவர்களின் கஷ்டத்திற்கு நாம்தான் காரணம் என்கிற குற்ற உணர்வு கூட இருக்கும். ஆனால் பெற்றோர்களுக்கு 'என் பையன் இன்ஜீனியரிங் ஸ்டூடண்ட்' என்று சொல்லிக் கொள்ள பெருமையாக இருக்கிறது. ஆகையால் படிப்பில் எங்கள் விருப்பத்தைக் கூட பொருட்படுத்தாமல் அவர்களின் பீற்றலுக்காக கடனோ, உடனோ வாங்கிச் சேர்த்து விடுகிறார்கள்.

என்ன செய்கிறார்கள்?

...தில் எங்களை எப்படிக் குறைகூற முடியும்?"

சுவாமி : "இதே போல்தான் கம்ப்யூட்டர் ...ல்வியும் ஆகிவிட்டது. எந்த இடத்திற்கு வேலைக்குப் போனாலும் கம்ப்யூட்டர் ...லெட்ஜ் இருக்கிறதா என்றுதான் கேட் ...றார்கள்."

ராதாகிருஷ்ணன் : "கம்ப்யூட்டர் கற்றுக் ...காள்வதால் புத்தி நன்கு விசாலமாகித்தான் ...ருக்கிறதேயொழிய குறுகி விடவில்லை. ...மெயில், இன்டர்நெட் இவையெல்லாம் ...கவல் தொடர்புக்கு எவ்வளவு ...சௌகர்யமாக இருக்கிறது? மேலும் ...ாட்' செய்து வருவது பொழுது ...போக்காகவும் இருக்கிறது."



ஸ்ரீபத் : "கம்ப்யூட்டர் கல்வி ஒரு ...ப் பிரசாதமாக இருந்தாலும், 'சாட்' ...று சொல்லப்படுவது ரொம்பவும் ...ர்ச்சைப்படுத்தப்படுகிறது."

கார்த்திக் : 'சாட்' என்பது ...ரோக்கியமாகவும் செய்யப்படலாம் ...ல்லையா? மேலும் ஒரு பெண்ணி... நேரே பேசுவதென்பது கஷ்ட ...மாகவும், லஜ்ஜையாகவும் இருக்கிறது. ...னால் பெண்களிடம் பேச ...ண்டுமென்று எங்களுக்கும் ஆசை ...க்கத்தான் செய்கிறது. அதை ...படித்தான் நிவர்த்தி செய்து ...ள்வது? நேரிடையாக பேசலாம் ...றால் அவர்கள் செய்யும் 'பிகு' தாங்க முடியவில்லை. உடனே 'ஈவ்' டீசிங் அது இது என்று குற்றம்சாட்ட ஆரம்பித்து விடுகிறார்கள்."

ஸ்ரீபத் : "ஈவ் டீசிங் என்றவுடன் ஒன்று சொல்லத் தோன்றுகிறது. எப்பொழுதும் ஆண்கள் பெயரிலேயே குற்றம் கூறப்படுகிறது. பெண்கள் மட்டுமென்ன? பேசாமடந்தைகளா என்ன? ஒரு ஆண் மகன் தனியாக ரோடில் நடந்து போக முடியவில்லை. கும்பலாக இந்தப் பெண்கள் சேர்ந்து செய்யும் கலாட்டா இருக்கிறதே? ஆண்கள் எவ்வளவோ தேவலை என்று தோன்றுகிறது."

சுவாமிநாதன் : "முன்பு கோ-எஜுகேஷன் கிடையாது. ஆணும் பெண்ணும் பேசினாலே தப்பாகி விடும். ஆனால் இப்பொழுது சரளமாக, சகஜமாக எல்லோரும் பழகுகிறோம். ஆனாலும் ஒரு அவசரத் தேவைக்கு, அவர்களை அண்டிப் பேசும் பொழுது நம்மைத் தப்பாக புரிந்து கொண்டு கன்னாபின்னாவென்று பேசுகிறார்கள்."



• ஸ்ரீபத்

ராதாகிருஷ்ணன் : "அதனால் தான் அவர்களின் மூடு, தனித்தன்மை எல்லாவற்றையும் பார்த்து 'அப்ரோச்' செய்து பேச வேண்டியிருக்கிறது."



• கார்த்திக் ரவி

கார்த்திக் ரவி : "இந்த வம்பு வேண்டாமென்றுதான் டைம்பாசிங் செய்வதற்கு 'சாட்' செய்கிறோம். ஆளைத் தெரியாது. பிரஸ்டிஜ், டிக்னிட்டி பார்க்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை. அந்தப் பெண்ணிற்கு நேரே போனால் கூட நாம்தான் பேசின ஆண் என்று அடையாளம் கண்டு கொள்ள முடியாது. அடுத்தவர் ஃபீலிங்ஸ்ஸை நெருடாவண்ணம் செய்யும் எந்தச் செயலிலும் தப்பில்லை என்று நான் நினைக்

மன அமைதி வேண்டுமானால் பிறரிடத்தில் குற்றம் காணாதே. அதற்குப் பதிலாக உன் குற்றங்களை எண்ணிப் பார். இவ்வுலகம் முழுவதையும் உன்னுடையதாக்கிக் கொள்ளப் பழகு. இவ்வுலகில் யாரும் வேற்றவரல்லர். இவ்வுலகம் முழுதும் உனதே. ஒருவன் பிறரிடத்துக் குற்றம் காண முற்படுவானேயாகில் அவனது மனமே முதலில் மாசடைகிறது.

— ஸ்ரீ சாரதா தேவியார்

தகவல் : பா. குணா

கிறேன்."

சுவாமிநாதன் : "காஞ்சிபுரத்திற்கு அருகே ஒரு பெண்ணை, பெண்ணே டீஸ் செய்து, பாதிக்கப்பட்ட பெண் தற்கொலை செய்து கொண்டதாகவும், டீஸ் செய்த பெண் சிறையிலடைக்கப்பட்டதாகவும் பேப்பரில் வந்திருந்தது. பெண்கள் எவ்வளவு விரும்பத் தகாத செயல்கள் செய்தாலும் வெளியுலகுக்குத் தெரிவதில்லை. இதுவே ஒரு ஆண் சின்ன தப்பு செய்தால் கூட அதை பூதாகாரமாக்கி விடுகிறார்கள்."

ஸ்ரீபத் : " 'ஈவ் டீசிங்' என்று சொல்கிறார்களே? இதெல்லாம் தாண்டி ஒருவருக்கொருவர் பரஸ்பரம் அறிமுகம் செய்து கொண்டு சிறிது நாட்களில் தோழமையுடன் தான் நடந்து கொள்கிறோம். ஆனால் பெண்கள் எல்லாம் காரியவாதிகள் என்பது எங்கள் கணிப்பு."

கார்த்திக் ரவி : "நீ சொல்வது ரொம்ப சரிதான். நமக்கெல்லாம் பிறந்த நாள் என்று அவர்களின் காதுகளில் பட்டால் போதும். உடனே 'ட்ரீட் எங்கே' 'ட்ரீட் எங்கே' என்று கேட்டு உயிரை எடுத்து விடுகிறார்கள். நம் பர்சை காலியாக்கி விட்டுத்தான் வேறு வேலையைப் பார்க்கிறார்கள்."

ராதாகிருஷ்ணன் : "நாமெல்லாம் பிரஸ்டிஜ் அது, இது என்று பார்ப்பதால்தான் பெண்களும் நம்மை ஓவராக டபாய்க்கிறார்கள். அவர்களிடம் நாமும் எதற்கும் குறைந்தவர்களல்ல என்று வெட்டிப் பெருமையைக் காட்டிக் கொள்வதற்காக குடும்பச் சூழ்நிலையையும் மறந்து செலவழித்து விடுகிறோம்."

கார்த்திக் ரவி : "இது ஒன்றும் பெரிய தப்பாக எனக்குப் படவில்லை. வருடத்தில் ஒருமுறை பிறந்த நாளன்று முன்னூறு அல்லது நானூறு செலவழிப்பது ஒன்றும் தப்பில்லை. பெண்களுக்கு மட்டுமல்லாமல் ஆண்களுக்கு நடுவில் 'நானும் ஒரு ஆள்தான்' என்று மார் தட்டிக் கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது."

சுவாமிநாதன் : "அதனால்தான் நீ கூட கும்பலில் 'நானும் ஒரு தாதாதான்' என்கிற நினைப்பில் வேண்டாத உதார் எல்லாம் விடுகிறாயோ?"

கார்த்திக் ரவி : "இதில் என்ன தப்பு இருக்கிறது? பெண்கள் கூட்டமாகப் போகும் போது கூட நம்மைக் கண்டால் இங்கிலீஷில் பேசுவதும் பந்தாவாக டூவீலரில் வந்து இறங்கி, கோணல்மாணல் ஸ்டைலில் வருகிறார்களே? எதற்கு? எல்லாம் நமக்கு நடுவில் அவர்களுக்கு 'பந்தா' செய்ய வேண்டுமென்கிற ஆசைதான். கூட்டத்திலிருந்து விலகிய ஓர் ஆணாக இருந்தாலும் சரி, பெண்ணாக இருந்தாலும் சரி. இந்தத் தைரியம் வருவதில்லை."

ஸ்ரீபத் : "நாமெல்லாம், பெண்களின் உடையலங்காரத்தைக் கிண்டல் செய்கிறோம் என்கிற ஆழமான எண்ணம் அவர்களின் மனத்தில் இருக்கிறது."

ராதாகிருஷ்ணன் : "இதெல்லாம் தற்சமயம் வந்துள்ள மேலைநாட்டு மோகம்தான். ஆண்கள், பெண்கள் இருபாலாருக்கும் நன்கு படிக்க வேண்டும், மேல்நாடு செல்ல வேண்டும் என்கிற உத்வேகம் இருக்கிறது. ஏனென்றால் யு.எஸ். டாலரின் மதிப்பு இருக்கும்பொழுது சீக்கிரம் நிறைய சம்பாதிக்க வேண்டும் என்கிற ஆசை அதிகமாகத்தான் இருக்கிறது."

ஸ்ரீபத்: "ஏன்? வெளிநாடு போனால்தான் குடும்பத்தைக் காப்பாற்ற முடியுமா என்ன? இந்தியாவில் இருந்து கொண்டே ஒரு நல்ல வேலையில் அமர்ந்து கொண்டு பெற்றோரைக் கவனிக்க முடியாதா?"

கார்த்திக் ரவி : "இங்கிருந்து கொண்டு சம்பாதித்தால் நிச்சயமாகக் காப்பாற்ற முடியும். ஆனால் கைக்கும், வாய்க்கும் சரியாக இருக்கும். வெளிநாட்டிற்குச் சென்றால் அமெரிக்கப் பணத்தில் குடும்பக் கஷ்டத்தை சீக்கிரம் நிவர்த்தி செய்ய முடியும் என்பது மறுக்க முடி

யாத உண்மை. ஆனால் இந்த இடத்தில் இன்னொன்றும் குறிப்பிட விரும்புகிறேன். நம்மை விட பெற்றோர்களுக்கு 'தன் பிள்ளை அமெரிக்காவில் இருக்கிறான்' என்று சொல்லிக் கொள்வதில் ஓர் அலாதி பெருமை இருக்கிறது. 'என்னுடைய நண்பனின் பையன் அமெரிக்கா போயிருக்கிறான். வெறும் டிகிரி முடித்து கம்ப்யூட்டர் முடித்த என் 'கஸீக்'கின் பெண் கூடப் போயிருக்கிறாள்' என்று பெற்றோர்கள் சொல்லிச் சொல்லி நமக்கு உரு ஏற்றி விடுகிறார்கள்."

ராதாகிருஷ்ணன் : "நாமெல்லாம் வெளி நாட்டிற்குப் போக வேண்டுமென்று துடிப்பது குடும்ப நன்மைக்குத்தான். நாமும் சந்தோஷமாக இருந்து கொண்டு, பெற்றோரையும் சந்தோஷப்படுத்த விரும்பும் முயற்சிதான் என்று பலரும் புரிந்து கொள்ள மாட்டேன் என்கிறார்கள்."

சுவாமிநாதன் : "பெற்றோரின் கஷ்டம் புரிந்து கொண்டுதான் நாம் கூட 'கிரிக்கெட்' எனும் சீப்பான விளையாட்டை விளையாடுகிறோம். டென்னிஸ், பாஸ்கெட் பால், வாலி பால் என்று போனால் அதற்கென்று உண்டான ராக்கெட், கோர்ட் என்று பிரத்யேக செலவுகள் உண்டு. அதெல்லாம் கூட இல்லாமல் பேட், பால், கிரிக்கெட் விளையாட பொது திடல் என்று நாமெல்லோரும் ஓய்வு நேரத்தில் போய் விடுகிறோம். இந்தப் பெண்களுக்கு செலவழிப்பதை விட ஆண்களான நமக்குச் செலவு ஆவது குறைவு என்றுதான் தோன்றுகிறது."

கார்த்திக் ரவி : "நம்மெல்லோருக்கும் இந்த வயதில் பிடித்தது கிரிக்கெட் விளையாட்டுதான். 'மேட்ச் பிக்ஸிங்' போன்ற சமாச்சாரங்கள் நல்ல பொழுதுபோக்காக இருக்கிறது. தவறு செய்யாத மனிதன் கிடையாது. விளையாட்டு வீரர்களுக்கு மேலிடத்திலிருந்து என்ன மாதிரி ப்ரஷர் வந்ததோ! வீட்டு மக்களின் மேல் கை வைத்து விடுவார்களோ என்கிற பயமோ? நாமே இந்தியர்களை சப்போர்ட் பண்ணவில்லை என்றால் யார்தான் செய்வார்கள்?"

ஸ்ரீபத் : "நமக்கெல்லாம் கல்லூரி, கம்ப்யூட்டர், விளையாட்டு என்று இத்யாதிகள் இருக்கும்பொழுது நம்மையெல்லாம் ஹாஸ்டலில் தங்கிப் படிக்க வைக்கும் நிர்ப்பந்தம் வந்தால் கூட பெற்றோர்கள் பயப்படுகிறார்களே! ஏன் என்று தெரியவில்லை."

ராதாகிருஷ்ணன் : "இந்தப் பருவத்தில் தான் சாதாரணமாக ஒருவன் கெட்டுப் போகிறான் என்று ஒரு நினைப்பு இருக்கிறது. குடும்பக் கஷ்டம், குடும்ப ஒற்றுமை இதைப் பற்றிக் கவலைப்படாமல் தவறுகள் செய்யும் ஆண்கள் சிலர் இருப்பதால் மொத்தமாகவே எல்லார் மேலும் ஒரு சந்தேகக் கண் விழுந்து விடுகிறது."

சுவாமிநாதன் : "எது எப்படி இருந்தாலும் சரி. கம்ப்யூட்டர் போன்ற வசதிகள் உள்ள இந்தக் காலக்கட்டம் இன்னும் பல ஆண்டுகள் நிச்சயம் உண்டு. காற்றுள்ளபோதே தூற்றிக் கொள்ள வேண்டும்."

கார்த்திக் ரவி : "அதுவும் சரிதான். நாம் தவறு செய்யாமல் இருக்க வேண்டுமென்றால் பெற்றோர்கள் தோழமை உணர்வுகளோடு நம்மிடம் பழக வேண்டும். நாமும் அவர்களின் எண்ணங்களுக்கு மதிப்பு கொடுத்து, ஓரளவு திருப்தியுடன் நடந்து கொள்ள வேண்டும். வாழ்க்கையில் முன்னேற வேண்டும் என்கிற வெறியில் வெற்றிப் பாதையைத் தேடும் நம்மில் சிலர் கெட்ட பழக்கங்களுக்கு உட்படாமல் இருக்க வேண்டும். முதலில் நேரம் போதவில்லை, என்றாலும் சபல புத்திக்கு மட்டும் இடம் கொடுக்காமல் இருந்தால் நாமெல்லோரும் வெற்றிக் கொடியை விரைவில் கட்டி விடலாம்.

தொகுப்பு : **மாலதி சந்திரசேகரன்**
புகைப்படங்கள் : **நவீன் ஸ்டூடியோ**

ஜவ்வரிசியை ஒரு மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். உருளைக் கிழங்கை குக்கரில் வேகவைத்து நன்கு மசித்து உப்பு, பச்சை மிளகாய், பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், கொத்துமல்லி சேர்த்துக் கலக்கவும். ஊறவைத்த ஜவ்வரிசியை வடிகட்டி வேகவைத்து கலந்து வைத்த உருளைக் கிழங்குடன் சேர்த்து வடையாக தட்டினால் சுவையாக இருக்கும்.

– அகிலா பவானி சங்கர்.





Glittering Successful Year



It is a year since we moved to our new showroom... a year full of happy and satisfied customers.

See our range of Solitaire Diamond Rings, Diamond Studded Watches, Italian Enamel Bangles, Teen Jewelry, Gold Religious Gift Frames and more.... the traditional and the trendy.... something is sure to catch your eye.....

Visit us and experience jewelry shopping with a difference...... a difference as special as our diamonds.



Diamond Solitaires
- laser engraved for security

Want to remake your jewels?
Existing customer goodwill offer-
50% off
on making charges for remaking jewels made by us *

Bapalal

Diamonds of Distinction... Since 1910

Kakani Towers, 1st Floor, 15, Khader Nawaz Khan Road,
Nungambakkam, Chennai-600 006. Ph: 8231664, 8231665
E-mail : pranav@bapalal.com

Showroom open on Sundays

*conditions apply

யாராவது சொன்னால்தான் தெரிகிறது!

சில விஷயங்கள் நமக்குத் தெரிந்திருந்த போதிலும் யாராவது அதைப் பற்றிச் சொல்லும் பொழுதுதான், "அடடா! இதுதான் எனக்கு ஏற்கெனவே தெரியுமே. ஏன் இப்படிச் செய்ய வேண்டும் என்று தோன்றவில்லை?" என்று உன் மனது கேட்கிறது. பிறர் சொல்லக் கேட்ட பிறகுதான் சில விஷயங்களை செயல்படுத்தத் தொடங்குகிறோம். அந்த வரிசையில் வருவதுதான் என் பெற்றோர், "ஆஹா, ஓஹோ" என்று புகழும் இந்த சாதாரண சூப்.

என் தந்தையின் வார்த்தைகளை அப்படியே சொல்கிறேன் : "சந்த்ரா, இந்த சூப் சாப்பிட ஆரம்பித்ததிலிருந்து எனக்கு ஒரு புதிய சக்தி கிடைத்தாற்போல் இருக்கிறது. முன்பெல்லாம் சாதாரணமாக டிபன் 4 மணிவாக்கில் சாப்பிட்டு விட்டு, "சாஸ்திரி ஹால்" அல்லது "ராககதா"வுக்கு நடந்து போய், கச்சேரி கேட்டு விட்டுத் திரும்பி வரும் பொழுது பாதி வழியில் கொஞ்சம் சோர்வாக இருக்கும். இப்பொழுது சூப் சாப்பிட்டு விட்டுப் போவதால், திரும்பி வரும்பொழுது கொஞ்சம் கூட சோர்வு தெரிவதில்லை. கொஞ்சம் கூட மலச் சிக்கல் பிரச்னை இல்லை. உன் அம்மாவுக்கும் முகம் கொஞ்சம் தெளிவாக இருப்பது போலத் தோன்றுகிறது."

சமீபத்தில் என் தாயார் உடல்நிலை சரியில்லாமல் ஒரு வாரம் படுக்கையிலிருந்த பொழுது டாக்டர் முதல் மூன்று நாட்கள் திரவ ஆகாரம்தான் கொடுக்க வேண்டும் என்றார். காம்ப்ளான், ஜூஸ், கஞ்சி என்று முதல் நாள் மாற்றி, மாற்றிக் கொடுத்த பொழுது இரண்டாவது நாள் ஒரு மாறுதலுக்கு சூப் செய்து கொடுக்கலாமே என்று தக்காளி, காரட்டை குக்கரில் வேகவைத்து, மிக்ஸியில் போட்டு ஒரு சுற்றுச் சுற்றி உப்பு, மிளகுப் பொடிப் போட்டுச் சுடச் சுடக் கொடுத்தபொழுது நன்றாக ரசித்துச் சாப்பிட்ட திருப்தி முகத்தில் தெரிந்தது. கொஞ்சம் அதிகமாகப் பண்ணியதால், "அப்பாவுக்கும் கொடுத்துப் பார்க்கலாமே" என்று கொஞ்சம் பிரட் துண்டுகளைக் கொஞ்சமாக சூரியகாந்தி எண்ணெயில் வறுத்துப் போட்டுக் கொடுத்தேன். சாதாரணமாக புதிய உணவு வகைகளை சுலபத்தில் ஏற்றுக் கொள்ளாதவர் இதை ரசித்துச் சாப்பிட்டார்.

அடுத்த நாள் கொஞ்சம் பருப்பு வகையும் உடம்பில் சேரட்டுமே என்று கொஞ்சமாக பயத்தம் பருப்புடன் காலிஃப்ளவர் தக்காளிச் சேர்த்துச் செய்தேன். இதுவும் தேர்வில் பாஸானது. பிறகு ஒவ்வொரு நாள் ஒவ்வொன்றாக முட்டை கோஸ், நூல் கோல், முள்ளங்கி, வெங்காயத் தாள் என்று மாற்றி, மாற்றிச் செய்தேன். எல்லாமே பாஸ். இந்த லிஸ்டில் பசலைக் கீரை, முளைக் கீரை, பச்சைப் பட்டாணி, உருளைக் கிழங்கு முதலியவைகளையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

வயதானவர்களுக்கு மலச்சிக்கல் ஒரு பெரிய பிரச்னை. நார்ச்சத்து மிகுந்த காய்கறிகளை, ப்ரௌன் பிரட் துண்டங்கள் சேர்த்துக் கொடுப்பதால் மலச்சிக்கலுக்கு "குட்பை" சொல்லலாம். மேலும் செயற்கைப் பல் பொருத்திக் கொண்டு சாப்பிடக் கஷ்டப்படும் என் தாயார் போன்றவர்களுக்கு சூப் ஒரு பெரிய வரப்பிரசாதம் என்றே சொல்வேன்.

— சந்திரா சங்கர்

போக்கிமானைத் தெரியுமா?

அண்மையில் நான் கலிபோர்னியாவுக்குச் சென்ற பொழுது என்னை ஆவலுடன் வரவேற்ற, பேரன் கேஸவ், தான் படிக்கத் தொடங்கியுள்ள 'சாலஞ்ஜர்' ஆரம்பப் பள்ளியைப் பற்றி உற்சாகமாகப் பேசத் தொடங்கினான். 'ஸான்பிரான்ஸிஸ்கோ' உள்ளிட்ட 'பே ஏரியா'வில், புகழ்பெற்று விளங்கும் 'சாலஞ்ஜர்' பள்ளிகளில், இடம் கிடைப்பது அத்தனை எளிதல்ல. ஐந்து வயது கேஸவ்வுக்கு, இந்தப் பள்ளியில் பெயரைப் பதிவுசெய்ய, கிட்டத்தட்ட பத்து மணி நேரம் இடைவிடாது, பள்ளியின் வாசலில், 'க்யூ' வரிசையில் நின்றதாக, எங்கள் மகன் கூறினான்.

பள்ளியின் அனுபவங்களை விவரித்த கேஸவ், 'ஷேரிங் டே' என்று குறிக்கப்படும் திங்கட் கிழமையைத்தான் பெரிதும் எதிர் பார்ப்பதாகக் கூறினான். வாரத்தில் ஒரே ஒரு நாள் – அதாவது திங்கட் கிழமையன்று மட்டும் மாணவ மாணவிகள் தாங்கள் வைத்திருக்கும் விளையாட்டு சாமான், பேனா, புத்தகம் போன்ற ஏதாவது பிரத்தியேக பொருளை, பள்ளிக்கு எடுத்துச் சென்று, அதைத் தங்கள் நண்பர்களிடம் காட்டி, பகிர்ந்து, பெருமை கொள்ளலாம். கேஸவ்வும், அவனுடைய நண்பர்களும் ஒவ்வொரு திங்கட்கிழமையையும் ஆவலுடன் எதிர்பார்ப்பதைக் கண்டேன்.

அன்று 'ஷேரிங் டே'. பள்ளிக்குக் கிளம்பிய கேஸவ்விடம், நான் எடுத்துச் சென்ற சந்தன மரத்தினாலான பேனா ஒன்றைக் கொடுத்தனுப்பினேன். அவனும் உற்சாகத்துடன் கிளம்பினான். ஆனால் அன்று பகல், அவன் பள்ளியிலிருந்து திரும்பிய பொழுது, நான் எதிர்பார்த்ததற்கு மாறாக, மிகவும் சோர்ந்த முகத்துடன் காணப்பட்டான். "நீமா, எல்லோரும் விதவிதமான 'போக்கிமான் கார்டுகள்' கொண்டு வந்தனர். என் பேனாவை யாருமே கவனிக்கவில்லை" என்று குறைபட்டுக் கொண்டான். அருகிலிருந்த எங்கள் மகன் ஸ்ரீவத்ஸனும், அமெரிக்கா நெடுகிலும் 'போக்கிமான்' மோகம், பள்ளி சிறுவர்களிடையே மிகவும் அதிகமாக உள்ளதாகக் கூறினான்.

'போக்கிமான் கார்டு' – அது என்னவென்று விசாரித்தேன்.



சாதாரண சீட்டுக் கட்டைப் போல், 'பாக்கெட்'டுகளில் விற்கப்படும் 'போக்கிமான்' கார்டுகள், 'பாக்கெட் மான்ஸ்டர்ஸ்' என்ற பெயருடன், சிறுவர்கள் பகிர்ந்து விளையாடும் பொருட்டு ஜப்பான் நாட்டில் 'நிந்டென்டோ' நிறுவனத்தால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டன. இந்தக் கார்டுகள் ஒவ்வொன்றிலும், கார்ட்டூன் சித்திரம் போல், மிருகங்களை ஒத்த, அதே சமயம் குரூரமான தோற்றம் கொண்ட பல வகை உருவங்கள், கற்பனைக்கேற்ப வரையப்பட்டு, 'போக்கிமான்' என்ற பெயரில் வெளியிடப் பட்டன.



ஒவ்வொரு போக்கிமானுக்கும் பிரத்தியேகமான பெயர், உருவம், சண்டையிடக்கூடிய பலம், பலவீனம் என்று பல் வேறு விளக்கம் தந்து, மொத்



தும் 150 வெவ்வேறு வகை 'போக்கிமான்கள்' விற்பனைக்கு வந்தன. ஒரு சிறிய அரக்கனை தன்னிடம் வைத்திருப்பது போல், சிறுவர்கள், இந்த போக்கிமான் கார்டுகளை வைத்து, நண்பர்களுடன் விளையாடி, எதிரிகளை வீழ்த்த எந்த போக்கிமான் பலசாலி என்று கண்டுபிடிப்பதில் தீவிரமாக ஈடுபடத் தொடங்கினர்.

நாளடைவில் இந்த போக்கிமான் மோகம், உலகெங்கும் அமெரிக்கா போன்ற நாடுகளிலும் வேகமாக பரவத் தொடங்கியது. போக்கிமான்களை பற்றிப் பல கதைகள் எழுதப்பட்டு அவை பத்திரிகைகளிலும்



தொலைக்காட்சிகளிலும் காட்டப்பட்டு, மிகுந்த வரவேற்பைப் பெற்றன. சிறுவர், சிறுமிகளைக் கவர பல போக்கிமான் 'வீடியோ கேம்'கள் மற்றும் அவர்கள் பயன்படுத்தும் பேனா, பென்சில், ஷர்ட்டுகள், காலணிகள், ஸ்கூல் பாக், தின்பண்டங்கள் என்று எதை எடுத்தாலும், அதில் போக்கிமான் உருவங்கள் இடம்பெற்றன.

சுமார் ஐந்து அமெரிக்க டாலர் விலை கொண்ட ஒரு போக்கிமான் பாக்கெட்டை வாங்கினால், அதில் பதினோரு கார்டுகளே காணப்படும். விலை கொடுத்து வாங்கிய பிறகே, உள்ளே எந்த கார்டுகள் உள்ளன என்று தெரியவரும். இதனால் ஒரு குறிப்பிட்ட பலம் பொருந்திய போக்கிமான் கார்டை பெற, பல பாக்கெட்டுகள் வாங்க வேண்டிய நிர்ப்பந்தம் ஏற்படுகிறது!

அசுரத்தனம் மிகுந்த இந்த போக்கிமான்களில்தான் எத்தனை வகை! பிகச்சு, டோடிரியோ, சார்மிலியன் என்று எத்தனையோ பெயர்கள்! இவற்றுள் சிறுவர்களைப் பெரிதும் கவருவது மஞ்சள் நிறம் கொண்ட, பன்றியைப் போல் காட்சி தரும் 'பிகச்சு' ஆகும். இதன் நீளம் 1.4" எடை 13 பவுண்டாகும். இது எதிரியை 'மின்சார ஷாக்' கொடுத்து வீழ்த்தும் சக்தியைக் கொண்டதாம்!

'மாச்சாப்' என்ற 43 பவுண்டு எடை கொண்ட மற்றொரு போக்கிமான், நம் தமிழ்ச் சினிமா ஹீரோக்களைப் போல், எதிரியைக் குத்தி, உதைத்து, ஆக்ரோஷமாக சண்டையிட்டு வீழ்த்துவதில் வல்லது! இதுபோன்று 150 போக்கிமான்களுக்கும் தனி ஜாதகமே உள்ளன!

பேரன் கேஸவிடமிருந்தும், அவனது நண்பர்கள் மூலமாகவும் ஓரளவு 'போக்கிமான்' புராணத்தைத் தெரிந்து கொண்ட நான், 2 கட்டு போக்கிமான் கார்டுகளை வாங்கி, கேஸவிடம் கொடுத்துப் பள்ளிக்கு அனுப்பி வைத்தேன். அவன் வரவை ஆவலுடன் எதிர்பார்த்திருந்த எனக்குப் பெரிய ஏமாற்றம் ஏற்பட்டது! ஆம்! அன்றும் கேஸவ் வருத்தத்துடன் திரும்பி வந்தான்.

"நீமா, என் போக்கிமான்கள் ரொம்ப வீக். பலமே இல்லை. என் பிரண்டு டானியல், டோட்ரியோ போக்கிமான் வைத்திருந்தான். அதற்கு மூன்று தலைகள். அதில் இரண்டு தலை கவிழ்ந்தாலும், மூன்றாவது முழித்துக் கொள்கிறது. மற்றும், வேறு பல 'சூப்பர்' போக்கிமான்களை டானியல் வைத்துக் கொண்டிருக்கிறான்" என்று கேஸவ்வின் குறைபாடுகள் தொடர்ந்தன.

"விட்டுத் தள்ளுடா, இந்த போக்கிமானை. இவற்றைக் காட்டிலும் அதிக சக்திவாய்ந்த ஒன்றை நான் தருகிறேன். இந்த இந்திய சூப்பர் மானின் பெயர் 'ஹனுமான்'. ஆனால், மிகுந்த நல்லவன்" என்று கூறி, ஆஞ்சநேயரின் படத்தை கேஸவ்விடம் கொடுத்த நான் அவரின் வீரப் பிரதாபங்களை விவரமாகச் சொன்னேன். கேஸவ் மிகுந்த ஆர்வத்தோடு கேட்டுக் கொண்டான். பிறகு, "எந்த போக்கிமானை விடவும் நம்ம ஊர் ஆஞ்சநேயர் வீரமானவர். என் ஃப்ரெண்ட்ஸ் யார்கிட்டேயும் இந்த மாதிரி கிடையாது. எல்லார்கிட்டேயும் போய்ச் சொல்லப் போறேன்..." என்று கிளம்பினான்.

போக்கி(ரி) மானை, விட்டு நம் ஊர் அனு'மான்' பக்கம் திரும்பிய என் பேரனை நினைத்து சந்தோஷப்பட்டேன்.

— நிர்மலா சந்தானம்



Franch OIL NH*

வாடிக்கையாளரின்

அனுபவம் புதுமை!

அ.வெங்கடாசலம்,
21E, கோபால் தெரு, விஜயகுமார் இல்லம்,
பொன்னம்மா பேட்டை,
சென்னை - 636 001.

கடிதம் - 5

Franch Oil NH நிறுவனத் தலைவருக்கு, வணக்கம் !

Franch Oil பயன்படுத்துவோர் முகப்பரு, கால்வெடிப்பு, மற்றும் மூட்டுவலி ஆகியவற்றுக்கு பூரண குணமளிக்கிறது என Franch Oil NH பயன்படுத்தியவர்கள் அனுபவத்தில் தெரிவித்து இருந்ததை உண்மை என்று நானும் அனுபவத்தால் ஒப்புக்கொள்கிறேன். அதுமட்டுமின்றி தினமும் விடியற்காலையில் தோல் சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து இடங்களில் தேய்த்து - ஊர வைத்து மசாஜ் செய்து ஒரு மணி நேரம் கழித்து குளிர்ந்த நீரில் குளிக்கும் போது எனக்கு ஏற்படும் புத்துணர்ச்சி தனி இன்பம் தான். உடம்பிலுள்ள சூடு குறைந்து சீரான குளுமையாகவே உள்ளது.



தங்களின் தயாரிப்பு மேன்மேலும் சிறப்பு பெற வாழ்த்துக்கள்.

தங்கள் அன்புள்ள

உங்களது அனுபவங்களை பகிர்ந்து கொள்ள, கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு உங்களது புகைப்படத்துடன் எழுதி அனுப்புங்கள். பிரசுரிக்கப்படும்.



Marketed by : **FRANCH HERBS TECHNOLOGIES LIMITED**
255/Z, Kilpauk Garden Road, Chennai - 600 010. Ph: 6452878. Fax: 6444370

திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

■ Alliance invited for Vellala Pillai groom, 33/165/20,000, Central Government Class I Officer, employed at Delhi, transferable. Reply with details horoscope to Box No. 16969

■ Wanted Tamil, graduate Iyer girl for Naithrubakasyapa, Sadhayam, 1972, 5'.8", DME Saudi Govt. Job decent salary available. Jan/Feb Contact Chennai 5514843, 5516265, 4902776. Box No. 16970

■ Tamil/Telugu Brahmin, Mulaknadu, Gowthama, Pooradam, 30/162, Engineer, Kuwait, seeks graduate girl. Reply horoscope, bio-data, family particulars to Box No. 16971

■ Wanted good-looking, slim, Brahmin, Sub-sect acceptable, employed/Insurance/Bank/Govt. easily transferable need apply for Brahmin Boy, working LIC Coimbatore, Rs. 8,500/- wheatish, 167, 31, Tamil Brahacharanam, Moudgalya Gothram, Poosam-1, Katakam. Box No. 16972

■ மத்வ தேசிஸ்தா, காஸ்யப கோத்திரம், மூலம் 31, 165 செ.மீ., பி.காம்., கம்பெனி வேலை, ரூ. 4000/- வரனுக்கு பட்டதாரி அல்லது +2 பெண் தேவை. ஜாதகம் குடும்பம் வேலை விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 16974

■ Tamil, Iyer Boy, Poosam, Nithruvakashyapa 35/B.Sc., 160cm, Rs. 6700/- MNC. Innocent, divorcee, seeks Tamil Iyer, employed girl, preferably, Bangalore based. Reply with horoscope details to Phone : 080-3321701. Box No. 16975

■ ஐயர், கவுண்டின்யம், ஸ்வாதி 30, டி.சி.ஏ., 5000 தனியார் தகுந்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். விரைவில் விவாஹம் செய்ய விருப்பமுள்ளவர்கள் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 16976

■ Iyer, Ashtasasthram, Bharadwajam, 29, Uthirattadhi -4, fair, handsome, Senior Executive, MNC, Bombay, handsome salary package. B.Com., Post-graduate diploma shipping, exports management, Computer Literate. Prefers decently employed graduate girl. Send horoscope, bio-data to Box No. 16977 Phone : 022/5615959.

■ Iyer, Vadamal, Athreya, Poosam 4, 25/170/ICWAI/MNC/Chennai/Mars in second seeks educated employed, homely girl. Phone : 2335750. Box No. 16978

■ வடகலை ஐயங்கார், பாரத்வாஜ கோத்திரம், சதயம், 27/170 செ.மீ., பி.ஈ., 2 லட்சம் per annum வருமானமுள்ள மணமகனுக்கு தமிழ் உணர்வுள்ள, முற்போக்கு சிந்தனையுள்ள, இரக்கக் குணமுள்ள மணமகள் தேவை. தென்கலையும் சம்மதம். பெட்டி எண் : 16979

■ Wanted employed in Chennai or unemployed, good looking girl for boy only son Palakkad Iyer, Vadamal, Kousikam, Revathi 1953, 165 cm, employed in Tamil nadu Government 8000 send details to Box No. 16980

■ Madhwa, Kannada, Brahmin M.Sc., 36/Mirugaseersham, Bharadwaja, Private 3500 own house, Supervisor seeks suitable brides from Madhwas only. Apply to Box No. 16981

■ Wanted preferably Madras employed girl for Iyer, Vadamal, Kousikam, Revathy B.Sc., DCA/36/4000/-Private firm, Subsect No bar. 16982

■ Pouruguthsa Gothram, Ashtasahasram, 16.12.1971, Kettai, 170cm, very fair, Iyer Boy, Chief Officer Foreign Shipping Company seeks Palakkad/Tamil accomplished graduate employed girl 23 - 25. Subsect acceptable. Horoscope details to Box No. 16983

■ Vadakalai, Boy age 42, Kousikam, Uttiradam, divorcee, no issues owns 1300 S.ft. flat. Own Business 5'.10" Divorced girl without issues can apply to Box No. 16984

■ Iyer, Vadamal, Kowndinyam, Poosam 28/168cm M.E. (Metallurgy) Engineer, seeks good-looking, home-loving, Carnatic Music trained Post-graduate girl below 23 from decent family. Subsect no bar. Send horoscope and family details. Contact Phone : 0461-352168. Box No. 16985

■ Tamil, Iyer, Vadama, Kashyapa Uthiradam-4, 30/174/8000 very fair graduate, Branch Manager, Public Limited Company boy seeks suitable match. Horoscope/Bio-data to Box No. 16986 Phone : (011) 2122664.

■ Soliya Vellalar Pillai, Chithirai III part, Tula rasi, native of Trichy, B.Com., boy, 27/165/8000 employed in Pune, Public Ltd., requires suitable girl of same caste. Subsect no bar. (Ph.0251-495075) Box No. 16987

■ Iyer, Vadamal, Bharadwaj, Poosam, M.A. B.Ed., 32 years, State Govt. Job, seeks alliance from employed/unemployed post-graduate fair, good-looking girl below 27 years from respectable family Box No. 16988

■ Saiva Pillai, Vegetarian, Pondicherry based, 28/178, fair, State Bank of India Clerk/Cashier, CAIIB, seven years service, seeks Pillai/Brahmin Bank/Govt/Private

> *அறிவிப்பு:* **திருமணமலர் பகுதிக்கு வருகின்ற விளம்பரங்களில் மங்கையர் மலரின் கோட்பாடுகளுக்கு இசைவில்லாத வார்த்தைகள் இடம் பெறுமானால் அதனை மாற்றவோ நீக்கவோ, ஆசிரியருக்கு உரிமையுண்டு.**

employed bride. Box No. 16989

■ தமிழ் ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், கௌசிகம், விசாகம், 29/5'.10", சிவந்த நிறம், அழகான தோற்றம், எம்.எஸ்ஸி., இன்கம்டாக்ஸ் இன்ஸ்பெக்டர், ரூ. 11,000 மாத வருமானமுள்ள பையனுக்கு நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த, அழகான பட்டதாரி மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 16990

■ சைவ வெள்ளாளர், 27/பிபிஏ (எம்.பி.ஏ.) 5000 தனியார் நிறுவனத்தில் பணியாற்றும் வரனுக்கு அரசு/ஆசிரியப் பணி/பணிபுரிய தேவையான கல்வித் தகுதி உள்ள சைவப் பிள்ளை/முதலியார் பிரிவு மணமகள் தேவை. சைவ உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 16991

■ Iyer, Vadamal, Bharadwaj, 32/5'.8"/9000 Clerk, Bank, Own House, Legal divorcee by Mutual consent after short period without encumbrance, seeks suitable girl. Send horoscope Bio-data and Full family particulars. Box No. 16992

■ பம்பாயில் வசிக்கும் தென்னிந்திய ஐயர், வடமா, பாரத்வாஜம், 30, போஸ்ட் கிராஜுவேட், ரோகிணி, மானேஜர், ரூ. 25,000 சம்பளம் மாதம், மதுபற்றுள்ள கடவுள் நம்பிக்கை, பயம் உள்ள சொந்த வீடு உள்ள பையனுக்கு இதே இனத்தைச் சேர்ந்த பட்டதாரி வீட்டு வேலைகள் பழக்கமுள்ள பெண் தேவை. பெற்றோர் அல்லது காப்பாளர் ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். தபால் பெட்டி எண் : 16993

■ Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Pooradam, B.Sc.,/DCA/ 34/168/7500 seeks educated employed girl of North brought up preferred. Father retired Central Govt. Officer. 0731-530383 Post details to Box No. 16994

■ Iyengar, Bharadwaja, Ayilyam, 33/Matric, 10,000/ p.m. Owning Medical Shop. Working girl preferred. fair, slim, handsome Contact : Ph : 2403811. Box No. 16995

■ வன்னியகுல க்ஷத்திரிய, அஸ்த நட்சத்திரம்; பிஎஸ்ஸி, பட்டதாரி, PGDCS DTP Designer 32/160/15000 என்ற வரனுக்கு இதே இனத்தில் பட்டதாரி, குடும்பப்பாங்கான, அழகான பெண் தேவை. விவரங்கள், ஜாதகத்துடன் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 16996

■ Wanted good-looking, healthy suitable bride from respectable family for Iyer, Rathitharaga Gothram, Avittam doing Purohitham, well known in South Chennai/30/175/good income early marriage. Details to Box No. 16997

■ சைவம், வெள்ளாளர் செட்டியார், பிஎஸ்ஸி., வயது 28, 178, தனியார் ஜவுளி வேலை, 4000, சைவ செட்டியார்/பிள்ளை/வேளாளர் இனத்தைச் சேர்ந்த குடும்பப்பாங்கான படித்த மணமகள் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 16998

■ Iyer, Brahacharanam, Haritha, Purattadhi-4, 26, 5.5", B.Sc., MBA, 9000, employed in Private Company, Clean Habits, Good-family seeks good-looking graduate employed girl. Subsect no bar. Send horoscope to Box No. 16999

■ Nellai Saiva Vellala, MD, DD/29/175 Coimbatore based groom, Karthigai, seeks PG Medicos (also completing) or employed non-medicos subsects acceptable. Box No. 17000

■ Iyer, Brahacharanam, Kousikam, Ayilyam, 35/170/17000/B.Sc., Senior Business Manager/Southern Onlines, Hyd/Teetotaller, propertied, seeks domestically well trained, fair, good -looking, graduate girl from respectable family. Subsect no bar. no dowry. Phone : 4800842. Box No. 17001

■ Thengalai Iyengar, Kowsigam, Sravanam Boy 32/5'.8", Rs. 10,000/- + perks. Diploma Electronics & Communication Engineering, Regional Manager Electronics Compnay Ltd Bangalore seeks suitable brides preferably graduate. Kalai no bar. Phone : 2335654. Box No. 17002

■ Young Iyengar, Thengalai, Athreya Moolam, B.Com., 40/Rs. 7500/- Private Co., seeks Iyer, Iyengar State/Central Govt. employed girl, M.Sc., Maths, CA or widows MBBS doctor can also apply with horoscope to Box No. 17003

■ Iyer, Ashtasahasram, Koundinyam, Uthiram, B.Com., PGDCA, 27/178 cm, Rs. 8500/- fair, good-looking, working in MNC, Own house, seeks graduate employed girl. Phone No. 4461788(040). Box No. 17004

■ Saiva Vellala, 30, 170, Karthigai, $3000 (Rs.1.35 lakhs) tax free monthly/hotel management qualified/working in tourist floating resort - Royal Caribbean Cruislines, USA/seeks smart, pleasant looking, graduate girl employed at Chennai/subsect acceptable. Phone : 4994813 Box No. 17005

■ தனியார் கம்பெனி மாதம் 5000 சம்பாதிக்கும் வடகலை ஐயங்கார், ஸ்ரீவத்ஸம், பூராடம் 31 வயது, 6 அடி பட்டதாரி பையனுக்கு வேலையிலுள்ள பிராமணப் பெண் தேவை. நிரந்தர வேலையில் உள்ள விவாகரத்தான/குழந்தையற்ற விதவைகளும் விண்ணப்பிக்கலாம். போன் : 4896238 பெட்டி எண் : 17006

■ Iyer, Vadamal, Naithrupakasyapa, Kettai, 38/167cms, Rs. 8000 MNC, Bangalore seeks preferably employed girl. Box No. 17007

■ Wanted any Brahmin girl below 34 for issueless legally divorced Iyer boy B.Sc., 38, Srivatsa Kettai, Working in middle east as Software professional since 1991. Issuless widows also apply to Phone : 231 7436 Box No. 17008

■ ஐயர், பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸம், பூசம், 43/5.6/எஸ்.எஸ்.எல்.சி., தாரம் இழந்த, குழந்தையில்லாத மத்திய அரசாங்கத்தில் வேலை 7000/- பையனுக்கு, அழகும்

திருமணமலர் – விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 300/- அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 10/-

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/12/2000. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: பெட்டி எண்: .... C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097.

தெய்வபக்தியும் உள்ள பெண் 35 வயதுக்குட்பட்டுள்ளவர்களின் பெற்றோர்களிடம் இருந்து எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. தயவுசெய்து விவாகரத்து ஆனவர்கள், விதவைகள் தவிர்க்கவும். பெட்டி எண் : 17009

■ தமிழ், ஐயர், பாரத்வாஜம், ரேவதி, 31, ஏசிஏ (எம்பிஏ) வேலையுள்ள, 21,000/- பையனுக்கு 5½" க்கு மேற்படாத குடும்பப்பாங்கான வடமாள்/பிரஹசரண பட்டதாரியின் பிறந்த ஊர், ஜாதகம், குடும்ப விவரம் தேவை. வசதி குறைந்தவரும் அணுகலாம். எளிய திருமணம். பெட்டி எண் : 17010

■ Pious Tanjore, Vadama, Srivatsam, Kettai 28 years, professionally qualified employed Chennai based Engineering Consultancy Organisation. Seeks qualified fair looking, well employed brides. Contact Phone : 2413923 Box No. 17011

■ Iyer, Vadama, Athreya, Rohini, Chevvai 7th place, Graduate, 30/170/16000, park davis, Vellore handsome Boy, Teetotaller, seeks good looking, graduate girl employed/unemployed subsect acceptable. Box No. 17012

■ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Anusham, 34 years, ITI Electrician Railways Chennai Rs. 9000/-p.m. seeks girl employed as Teacher/Clerk in Govt/Reputed School/Concern Box No. 17013

■ ஐயர், திருவாதிரை, பாரத்வாஜம், வயது 34, 5.6", B.A., AICWA, ரூ. 10,000/- தனியார் கம்பெனி அக்கௌண்ட்ஸ் மானேஜர் சென்னையில் சொந்த வீடுள்ளவருக்கு பாலக்காடு, திருநெல்வேலி பகுதியைச் சேர்ந்த பட்டதாரி வடமாள் வேலைக்குச் செல்லும்/செல்ல விருப்பமுள்ள பெண் தேவை. பார்வதி ராமன், போன் : 489 4480 பெட்டி எண் : 17014

■ Vanniar, Brahmin parentage Uthiradam, 32 years, 180cms, Chartered Accountant, Pvt. Company, seeks graduate and above vegetarian, homely bride from good family background. Reply with horoscope to Biodata to Box No. 17015

■ Iyer, Bharadwajam, Moolam, MBA, 26 years, 175 cms, employed in Sundaram Newton, Sales Manager 15,000/-p.m. seeks educated, good-looking girl below 24 years. Send horoscope Ph: 644 0793, 645 2859. S. Gopalakrishnan Box No. 17016

■ Wanted suitable bride for Tamil Iyer, Pooradam, Haritham 27/170/7000 Superintendent Transport Corporation. Preferably employed subsect no bar. Contact : 2313111. Box No. 17017

■ Iyer, Vadamal, Naitravakasyava, Magam, 38/170/10,000 (B.Com.,) Private presently based in New Delhi. Seeks employed/unemployed, +2/graduate girl. Contact Box No. 17018

■ வடகலை ஐயங்கார், ஸ்ரீவத்ஸம், மகம், 43, பி.ஏ., எம்.பி.ஏ., உயர்ந்த வேலையிலுள்ள சட்டப்படி விவாகரத்தானவருக்கு (ஒரு பெண் குழந்தை - தாயாருடன் இருக்கிறது) பட்டதாரிப் பெண் தேவை. ஐயர்/ஐயங்கார் உட்பிரிவு சம்மதம். குழந்தை இல்லாத விவாகரத்தானவரும் விண்ணப்பிக்கலாம். போன் : 475 3721. பெட்டி எண் : 17019

■ Balija Gavara, Pooratadhi, Diploma automobile Engineer 33/171/10,000/- (Business) Own house seeks educated fair bride. Reply horoscope to Box No. 17020

■ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், சதயம், 34 வயது, அரசு வங்கி வேலை, ரூ. 14,000/-p.m. சொந்த வீடு, திருமணமாகி 3 மாதங்களில் சட்டப்படி விவாகரத்தானவருக்கு தகுந்த பெண் தேவை. போன் : 628 8932. பெட்டி எண்: 17021

■ Iyer, Vathimal, Bharadwajam, Avittam, 40/165cms, M.Com., M.Phil., employed Private Evening College, Trichy Asst. Proff. Commerce seeks alliance from employed. Girls in & Around Trichy or transferable (Un employed also apply) Subsect no bar. Box No. 17022

■ Wanted Vadama, Iyer graduate bride of Kerala Origin below 27 years for Kousikam/Punrtham 31/172cms, M.Sc., Boy working for Software firm in America. Send horoscope to Box No. 17023

■ Tamil Iyer Boy, Ashtasahasram, Athreya, Magam, good natured 31/5'.9"/B.Sc.,/3000 Chemist in Reputed SSI Unit, Bangalore requires cultured girl below 27 years write with horoscope and details to Box No. 17024 Tel: 080-5653254.

■ Iyengar, Athreyam, Bio-medical Engineer 32/165/Hastham good affluent family seeks professionally qualified charming homely girls with good family background. Apply to Box No. 17025

■ வடமா, ஐயர், வாதூலம், அனுஷம், 38/10வது/5'.3"/3000, டிரைவர், தனியார் டிராவல்சில் பணிபுரியும் வரனுக்கு வேலைக்குச் செல்லாத பெண் தேவை. எளிமையான திருமணம். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். போன் : 2434140 பெட்டி எண் : 17026

■ Telugu Iyer, Niyogi, Srivatsa, Thiruvonam 33, B.Sc., PGDCA, employed in reputed firm, Chennai seeks girl employed/unemployed in Govt/Private graduate/Computer qualification. Box No. 17027

■ Iyer, Brahacharanam, Bharadwaja, Swathi, 27/173cms, MCA, fair, slim, reputed Computer Co.,

Madras/Rs.15,000/- seeks suitable alliance from parents of graduate, good looking, employed/unemployed girl, religious, knowledge in Carnatic Music, home loving. Reply with horoscope and complete details of family to Box No. 17028

■ Iyer, Vadamal, Chennai Revathi, 33/5'.10"/4500 handsome Computer Programmer Reputed Company seeks suitable good-looking graduate bride preferably. Employed/un-employed subsects acceptable. Phone : 493 4102 Reply with horoscope to Box No. 17029

■ Thengalai Iyengar, Haritha Pooram, B.Com., Private firm, 30/170/8000 seeks suitable Iyengar bride Kalai no bar. Contact Phone : 2378609 (044). Box No. 17030

■ Iyer, Vadama, Haritha, Revathy, AISSCE, 25/170/20,000/- Computer field in reputed Bank in Chennai. Not interested in horoscope. Seeks alliance. Girl above 20 years, fluent in English. Friendly, Sociable, good family, no dowry. Box No. 17031

■ Iyer, BLIND Boy, V. fair, 35/5'.11" M.A. Employed in Govt of India undertaking Rs. 11,000/- seeks broad-minded suitable alliance. Box No. 17032

■ Iyer, Ashtasahasram, Bharadwajam, Pooradam, B.Com., 27/165/8000, Vedanta Lecturer, freelance Consultant at Bangalore. Subsect no bar, seeks educated, fair, good looking home loving girl. Reply with horoscope to Box No. 17033 Phone : (044) 2381757

■ தஞ்சாவூர், சைவப் பிள்ளை புனர்பூசம், 28/183/எம்.ஏ./17,000/- சயின்டிஸ்ட், பெங்களூர், ஒரே பையன். நன்கு படித்த வேலையிலுள்ள அழகான பக்தியுள்ள நல்ல சைவ குடும்பத்தைச் சேர்ந்த முதல்/கடைசிப் பெண் அல்லாத 25 வயதிற்குட்பட்ட மணப்பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 17034

■ Mumbai based Bharadwaj, Iyer Boy (CA/CS) 33/170/45,000 per month employed in MNC seeks alliance from broadminded good-looking home loving graduate girls. Boy is left hand amptee in train accident in 1979. Reply with horoscope with full family details to Box No. 17035

■ Hindu, Kallar 32/168 Manager in MNC Bangalore decent family, seeks professionally qualified girl from respectable family. Subsect acceptable. Respond with horoscope, Bio-data to Box No. 17036

■ Iyer, Brahacharanam, Bharatwajam, Punarpusam, M.E., M.S. (U.S.A.) Senior Design Engineer Rs. 75,000 Bangalore 32/178 cms. Wanted fair literate girl PG/BE/MCA from respectable family. Subsect no bar. Box No. 17037

■ Vellala, Illathu Pillai, Non-veg, B.Com., well versed in Computer, 27/5'.11"/15000+, Regional Manager at Nagpur seeks tall, fair, Computer exposed, employed non-employed girl from educated family. Box No. 17038

■ Tanjore, Vathima, Kasyapa Chithirai 28/168cms, B.Sc., NIIT, Clerk, City Union Bank, Saturn Sukran in 7th place handsome boy seeks employed qualified for employment girl. Contact : (044) 4803823. Box No. 17039

■ தமிழ், இந்து, தாழ்த்தப்பட்ட வகுப்பைச் சார்ந்த பி.ஏ./165 செ.மீ., 41 வயது (ஆரோக்கியமான) தனியார் கம்பெனியில் செக்யூரிட்டி ஆபீஸர் வேலை பார்க்கும் வசதியுள்ள பேச்சுலர் பையனுக்கு அழகும், படித்த, குடும்பப் பொறுப்புள்ள மத்திய/மாநில/தனியார் நிறுவனங்களில் பணிபுரியும் 33 வயதிற்குள் இந்து பெண் தேவை. ஜாதி தடையில்லை. விரைவில் திருமணம். பெட்டி எண் : 17040

■ முதலியார், சைவம், 39/5.3"/63 எம்.சி.ஏ., சொந்த வீடு, எம்.என்.சி. வேலை, நல்ல படித்த அழகான சைவ மணமகள் தேவை. போன் : (080) 554 6976 ஈமெயில் : wramrs@yahoo.com அசைவமும் உட்பிரிவினரும் சம்மதம். பெட்டி எண் : 17041

■ Tamil, Iyer, Vadamal, Viswamithra, Bharani 30/180 Computer Literate Graduate, Franchisee of Reputed Courier Company Income 15000/- p.m. seeks tall, fair, bride from respectable cultured family. Subsect no bar. Box No. 17042

■ Iyer, Vadamal, Vathoolam, Uthradam, B.A./40 very fair, smart with clean habits Legal Divorcee no encumberance Agriculture with decent family and Financial Background seeks suitable bride. Box No. 17043

■ Vadamal, Bharathwaj, Kettai IV, 35 years, 5'.6" M.Sc., M.Phil., Ph.D., working in U.S.A. salary Rs. 1,00,000 p.m. seeks any B.E./M.C.A. girls reply with details. Box No. 17044

■ Saiva Vellalar, 28, 176 cms, LLB, PGDPM, Handsome Boy, Practising in Chennai, seeks good-looking, educated girl from respectable family. Subsect no bar. Reply with horoscope to Phone (0413) 252691. Contact to Box No. 17045

■ ஹரிதம், ஆயில்யம் 3, 25.8.65 வடகலை/தென்கலை சம்மதம். பி.ஏ. தனியார் நிறுவனம், திருச்சி கிளை, பூர்வீகம் கரூர். 5.6", குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. முகவரி : தேசிகன், நம்பர் 4, இந்திரா நகர்; கன்னனன்குறிச்சி போஸ்ட், சேலம் - 636 008.

■ Iyer, Brahacharanam, Udithya Gowthama Gothram, Avittam 29/5'.9"/B.Com., DCA/6000 Accountant Private Concern seeks employed girl with Computer knowledge. Subsect acceptable. Contat : D. Swaminathan 4/3 Southern Shelters, Fourth Cross Street, Andal Nagar, Chennai - 600 088. Phone : 244 5765.

■ Brahacharanam, Punarpoosam, 27, Bharadwaja Iyer, Software Consultant, Hyderabad 170/27/25000 seeks Brahacharanam, Graduate girl. Horoscope biodata. Nagarajan, 378, Mallikarjuna Nagar, Malkajgiri, Hyderabad - 500 047. Phone : 705 6172.

■ Iyengar, Vadakalai, Srivatsam, Anusham, 32/165/9000 DME (AMIE final) Reputed Concern Visakhapatnam seeks suitable girl send horoscope Ravi, 23, Kandasamy Colony, First Cross Street, East Tambaram, Chennai - 59.

■ Ashtasahasram, Vadoolam, Aswathi, 5.6", 30, B.Sc., (MA) employed Airfoce (14 years) at Nasik, with clean habits and religious. Seek unemployed graduate home loving girl from decent family. Subsect no bar. V. Gomathi, 138, North Street, Thiruvaiyaru - 613 204. Phone : 04362 - 60894.

■ ஐயர், வடமாள், காஸ்யப, விசாகம், வயது 33, விரிவுரையாளர், சம்பளம் 7000, எம்.எஸ்ஸி., எம்.பி.எட்.க்கு நல்ல குடும்ப இதே இன பெண் தேவை. R.ThillaiAmmal, 7A/20 B, New Madhana Gopala Puram, Perambalur - 621 212. Phone : 04328 - 75079.

பெங்களூர் ராமமூர்த்தி நகரிலிருந்து திரு கே. சூரியநாராயணன் பின்வருமாறு எழுதுகிறார் :

"தங்களுடைய மிகப் பிரபலமான மங்கையர் மலர் பத்திரிகை மூலம் பொது மக்களுக்கு அரிய சேவை புரிந்து வருகிறீர்கள். குறிப்பாக திருமண மலர் பகுதியில் வாசகர்கள் விளம்பரம் செய்ய வாய்ப்பளிப்பது போற்றுதலுக்குரியதாகும். எனது மூத்த மகனுக்கு தங்கள் பத்திரிகையில் விளம்பரம் செய்ததன் மூலம் மனதுக்கேற்ற மணமகள் அமைந்து, திருமணம் நிச்சயமாயிற்று என்பதைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். எனது இரண்டாவது மகனுக்கும் மங்கையர் மலர் திருமண மலர் பகுதி மூலம் அதே போல் சிறந்த மணமகள் அமைய வேண்டும் என்று விரும்பி, இத்துடன் விளம்பரம் அனுப்பி வைத்திருக்கிறேன்."

இப் பகுதியால் பலனடைந்த பலர், இதே போல் தங்கள் நன்றியையும் பாராட்டையும் தெரிவித்தவண்ணம் இருக்கிறார்கள். அனைத்துத் தர மக்களின் இல்லங்களையும் அலங்கரிக்கும் மங்கையர் மலர் இதழின் "திருமண மலர்" பகுதியில் நீங்களும் விளம்பரம் செய்து பயனடையலாமே!

■ வடமாள், பாரத்வாஜம், மகம், 26.11.1964 5'.4" ரூ. 9000/- எம்.காம்., மானேஜர், அக்கவுண்ட்ஸ், ஸ்ரீராம் சிட் பண்ட்ஸ் வேலையில் உள்ள/அல்லாத பட்டதாரி பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். எஸ். வெங்கட்ராமணன், நெ. 16, முதல் தெரு, அஞ்சுகம் நகர், ஜாபர்கான்பேட்டை, சென்னை - 600 083.

■ Iyer, Brahacharanam, Haritha, Visakam, 28/5'.6"/7000 DECE, Software Programming Diploma. Programmer Reputed Organisation seeks graduate girl, preferred employed girl. Subsect no bar. Kumaraswamy, 30, Mariamman Koil Street, Q2 Phase III, West K. K. Nagar, Chennai - 78. Ph No. 3713139 (PP)

■ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், சித்திரை 3-ம் பாதம், சுத்த ஜாதகம், 28/180 செ.மீ.,/பி.காம்.,/10000+ ஐதராபாத்தில் வேலையிலுள்ள பையனுக்கு வேலைக்குச் செல்லும்/செல்ல விருப்பமுள்ள பட்டதாரி மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். போன் : 044-2473440 அ. ராஜலட்சுமி, பிளாட் எண் 79, கதவு எண் 16, ஷீலா நகர் முதல் தெரு, மடிப்பாக்கம், சென்னை - 600 091.

■ Tamil Brahmin Boy, Vadamal, Athreya, Thiruvadhirai, 42 years, 175 cms, M.Com., 6,000/- Seeks suitable alliance no demands. Contact : S. Natarajan, C/o S. Radhakrishnan, 71, Appu Street, Mylapore, Chennai -600 004. Tel : 4611205.

■ வடமாள், சாண்டில்ய கோத்திரம், அவிட்டம் (பியுசி) 43/5.8", மாநிறம் மற்றும் இளமை தோற்றமுள்ள தனியார் 8000/- வரனுக்கு பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஆர். ரமா, 19 சௌந்தின் தெரு, சூளைமேடு, சென்னை - 94. போன் : 4802026

■ ஐயர், வடமாள், மைத்ராவர்ணம், அவிட்டம், 34, டிஎம்ஈ, சிஸ்சி சிங்கப்பூரில் மாதம் 60,000 வருமானமுள்ள அழகிய வரனுக்கு கம்ப்யூட்டர் படித்த அழகான பெண் தேவை. வி. கோபாலன், 6/45, வடக்கு வீதி, கணபதி அக்ரஹாரம், தஞ்சாவூர் - 614 202. போன் : (04374) 40766.

■ Iyer, Ashtasahasram, Athreya, Makham 28 years, 165 cms, B.Sc., Reg. Sales Manager, Pharmaceutical, Hyderabad Rs. 20000 P.M. Sub-sect acceptable. T.V. Muthukrishnan, 2 A, 2nd Floor, D.V. Deluxe Enclave, Vimaladevi Nagar, Malkajgiri, Hyderabad - 500 047. Phone : 7055017.

■ Iyer, Vadamal, Kousikam, Anusham, 30/5ft, 7 inches, MA, Dip. in Computers, Rs. 5000 in Pvt Firm seeks well qualified employed/unemployed girl. Apply with horoscope and recent photo. S. Ramachandran, No. 3, 27th Street, Nanganallur, Chennai - 61. Phone : 2321440.

■ Vathimal, Kashyapa, Thiruvonam, MCA., 27 years, 5'.10", employed in a Private Company, Rs. 15,000/- seeks professionally qualified girl M.C.A., M.B.A., or any Software Development Course. Subsect no bar. Horoscope to : R. Ramachandran, 2004/3, Sivarayar Lane, West Main Street, Thanjavur - 613 009. Phone : 04362 - 74187.

■ தமிழ் ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், திருவாதிரை, I.T.I. 32/155/ரூ.5000/- எம்.ஆர்.எஃப்பில் பணிபுரியும் பையனுக்கு நல்ல தோற்றமுடைய பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். வைத்தியநாதன் நோடி ப்ளாட் பி-10 ஷிந்து காலனி, 3வது மெயின் ரோடு, நங்கைநல்லூர், சென்னை - 600 061. போன் : (PP) 2330124.

■ Iyer, Vadamal, Srivatsa, Kettai, 31 years, 5'.4", B.Com., Sales Executive Ltd Co., also doing own business fair boy seeks qualified, employed girl V. Pandurangan, 28/3 Guha Flat, Vivekanandapuram Ist Street, West Mambalam, Chennai - 33. Ph : 4898394

■ Tengalai Iyengar, Koundinyam, Chithirai, Chevvai 8th place, 31/180 cm B.Sc., Dip Elec. Tel. Com. Computer Appln. Rs. 6000/- Private firm Chennai(.) seeks employed graduate girl. Subsect no bar. S. Kumar, 3, 18th West Cross Street, MKB Nagar, Chennai -600 039. Phone : 5520030.

■ பலிஜா நாயுடு, 33 வயது, 10,000/- மத்திய அரசில் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு வேலைக்குச் செல்லும் பெண் தேவை. ஜாதகம் போட்டோவுடன் விண்ணப்பிக்கவும். K. Srikkanth, Plot 27, II Main Road, 4th Cross Street, Hindu Colony, Puzhuthivakkam, Chennai - 91.

■ Tamil, Vadama, Koundinya, Uthiram, B.Sc., 35/ Share Broker Bombay own house Legal Divorcee in 4 months seeks homely girl. Contact : V. Krishnamurthy, No. 7, Kanchan Darshan Manpada Road, N. R. Star Colony, Dombivlili (E) - 421 201.

■ Iyer, Brahacharanam, Bharadwaja, Uthiram, 28, 172cms, B.Com., Chennai, Private, 8000 + boy seeks a preferably working girl. Nanjundan, 19, Puthur

Agraharam, Trichy - 620 017. Phone : 77 44 76.

■ நெல்லை, சைவப் பிள்ளை, வயது 30, அஸ்வினி, 155 செ.மீ., எலக்ட்ரானிக்ஸ் சான்றிதழ் படிப்பு, பெங்களூரில் சொந்தத் தொழில், மாத வருமானம் ரூ. 15,000/- உள்ள மணமகனுக்கு படித்த, அழகிய பெண் தேவை. அணுகவும் : பி. வெங்கடேசன், 115-பி, டைப் 2, வட்டம் - 7, நெய்வேலி - 607 803. போன் : 04142 - 368249.

■ B.Com., 36, Tamil Iyer, Rathithara Gothram, Chathayam employed Birla 3M. Rs.7500/- Own house at Ernakulam seeks fair bride. Subsects no bar. K. Krishna Iyer 39/629 Monastry Road, Karikkamury, Cochin - 11. Phone : 363758.

■ Iyer, Vadama, Moudgalya, Field Sales Officer, Camlin Ltd., 9.7.1970/5.7"/B.Sc.,/Chennai/10,000/- seeks employed girl of any sub-sect. Reply to : S. Srinivasan, PlotNo. 70A, Venkateshwara Nagar II Street, II Part, Kodungaiyur, Chennai - 600 118.

■ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், உத்திரம், வயது 32, பி.ஏ., 163 செ.மீ., ரூ.5000/- மாத வருமானம், தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் பையனுக்கு தகுந்த பெண் தேவை. ஜாதக விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். ஏ.கிருஷ்ணமூர்த்தி, 7/2 ஆதிகேசவ பெருமாள் கோவில் தெரு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 600 033.

■ வடமாள், பாரத்வாஜம், அனுஷம் 38, பிகாம்., தனியார் கம்பெனி ரூ. 4000/- சொந்த பிளாட் உள்ள மணமகனுக்கு +2 அல்லது பட்டதாரி மணமகள் தேவை. எளிய திருமணம். முகவரி : ஜி. லக்ஷ்மணசுவாமி, சாரதா அபார்ட்மெண்ட்ஸ், 89/2 துரை அரசன் சாலை, சாலிகிராமம், சென்னை - 93. போன் : 376 0342.

■ ஐயர், சுவாதி, கௌதமம், 30, ஆறு அடி பி.எஸ்ஸி., அரசு பணி 8000/- சட்டப்படி விவாகரத்தானவர், குறைந்தபட்சம் பத்தாவது படித்த உயரமான குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. வரதட்சிணை தேவையில்லை. டி.பி. மகாதேவன், D-147, அமராவதி சுகர் மில் காலனி, கிருஷ்ணாபுரம் - 642 111. போன் : 53128/04252.

■ அஷ்டசகஸ்ரம், காச்யப, அவிட்டம், 34, 183 செ.மீ., 7000 மாத வருமானம், தனியார், M.Com., PGDCA, (MCA) வேலைக்குச் செல்லும் பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். டி.என். நாகராஜன், 1, 2-வது மெயின் ரோடு, விஜய நகர், வேளச்சேரி, சென்னை - 42.

■ சோழிய வெள்ளாளர், ஆசைவம், கேட்டை 29, டி.எம்.ஈ., தனியார் பணி, 7000/- சொந்த வீடு உள்ள பையனுக்கு, குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் போட்டோவுடன் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி என். பாஸ்கரன், 3, முதல் தெரு, தாரகேஸ்வரி நகர், செம்பாக்கம், சென்னை - 600 073.

■ குருக்கள், கௌசிகம், 33, உத்திரட்டாதி, சென்னையில் மத்திய அரசுப் பணி, 8000 இதே இன பணியிலுள்ள பெண் தேவை. எம்.எஸ். நடராஜன், 66, கம்பர் தெரு, வி.ஜி.பி. சாந்தி நகர், பள்ளிக்கரணை, சென்னை - 601 302.

■ Thengalai, Srivatsam, Ayilyam, 33/165/M.Com.,/ 12,000/- Eicher Motors settled Indore seeks graduate preferably employed girl. Sect no bar. Contact : Sridhar, C/4, Balam Apartment, Silappadikaram Street, Ganesh Nagar, Chennai - 73.

■ Vadamal, Srivatsam, Uthiram, 43, B.Com., 5½" Officer Dubai shortly settling Bombay or Madras and starting Business. Own flat. Need Poor graduate below 35. Same caste. Subsection no bar. no demands. Contact : R.L. Banumathy, 62-Balaji Street, Venkatesa Perumal Nagar, Valasaravakkam, Chennai - 600 087.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸம், ரோகிணி, 32 வயது, எம்.காம்., மத்திய அரசு பொதுத் துறையில் மாதம் ரூ. 9000/- சென்னையில் சொந்த வீடும் உள்ள பையனுக்கு, அரசு, பொதுத்துறை, பெரிய தனியார்த் துறையில் பணிபுரியும் மணமகள் தேவை. போன் : 2471451, எஸ். சுப்பிரமணியம், B4, ராமச்சந்திரா அபார்ட்மெண்ட்ஸ், 4-வது தெரு, கார்த்திகேயபுரம், மடிப்பாக்கம், சென்னை - 91.

■ Brahmin, Gurukkal, Aswathi, Kaushikam, 36/5'.6", M.Com., fair boy employed MNC, Dubai, good salary with family status seeks Gurukal, Graduate girl upto 30 years. Apply with horoscope family particulars PP Photo (returnable) to T.R. Balan, P.O. Box. 52134, Dubai, UAE within 20 days.

■ நைத்ருப காசியப கோத்திரம், வடமாள், உத்திரம் 1ம் பாதம், 34/5.5"/எஸ்.எஸ்.எல்.சி., சுயதொழில் மாத வருமானம் ரூ. 7000/- சொந்த வீடுள்ள மணமகனுக்கு குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. முகவரி : ஆர்.வி. கிருஷ்ணன், பழைய எண் 2/3 புதிய எண் 31 ரெட்ஹில்ஸ் ரோடு, அம்பத்தூர், சென்னை - 53.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், பாரத்வாஜம், புனர்பூசம், 39/ 176/பி.எஸ்ஸி., மாதம் ரூ. 8000/- சம்பளம், சென்ட்ரல் கவர்மெண்டில் சம்பாதிக்கும் வரனுக்கு சென்னையில் அரசு/தனியார் பணிபுரியும் பெண் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : ஆர்.வி. வெங்கட சுப்பிரமணியம், சி 36, டிஎன்பிஎல் காலனி, தமிழ்நாடு செய்தித்தாள் காகித ஆலை, கரூர் - 639 136.

■ க்ஷத்திரியராஜு (தெலுங்கு) 27/7200 பட்டதாரி, வாரணாசியில் ரயில்வே உத்தியோகம், போலியோவால் கால்கள் பாதிக்கப்பட்டும் வாக்கிங்ஸ்டிக்குடன் ஆபீஸ் செல்பவருக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. சற்றே ஊனமானவரும் சம்மதம். கே. சிவகுமார், 39ஏ, 14வது கிராஸ், நியூ காலனி, குரோம்பேட்டை, சென்னை -44. போன் : 044-2411877.

■ பர்வதராஜப்பிள்ளை/36/170/மணமாகாத வீடு-நிலம் ஹாங்காங் மாதம் 74,000 நிரந்தர வேலை மணமகனுக்கு 28 வயதுக்குள் ஸ்ரீராம சேவையில் ஈடுபாடுள்ள சைவ/இந்துக்களில் ஜாதி தடையில்லை. உத்தியோகத்தில் இல்லாத ஏழ்மையான பெண் தேவை. கருப்பையா, 70, பகவதியம்மன் கோயில் தெரு, கீழவீதி, ஸ்ரீரங்கம், திருச்சி. போன் : 435 944.

■ Wanted professionally qualified girl for US based physical therapist Madhva Brahmin, Haritha, 31, Pooram IV padam, subsects no bar. Contact : R. Krishnamoorthy Rao, No.3, III Floor, Sukeerthi Aparts, Laxmi Nagar, Thindal, Erode. Ph : 270664. Email: Madhava 7@ hotmail.com.or msn.com.

■ வடமாள், தஞ்சாவூர், கௌசிக கோத்திரம்; விசாகம் 4, 34, 5'.7" பி.ஏ. டெல்லியில் தனியார்த் துறையில் ஜோனல் மானேஜர், ரூ. 10,000/- எஸ். ராமன், புது எண் 34, டி.ஆர். மணி தெரு, V.O.C. நகர், பம்மல், சென்னை - 600 075.

■ Suitable alliance from girls for Kerala Iyer Boy, Bharadwajam, Aswathi 32-180-BA fair, healthy employed in a well known automobile. Concern having own flat in Chennai early marriage. A.S. Mani, 71/3 Indira Colony, Ashok Nagar, Chennai - 600 083. Phone : 4891930.

■ Wanted graduate, employed/unemplyed bride for Vadamal, Bharani, Iyer Boy, 34/175/15000 M.Com., Own Computer Contract Business, Hyderabad, Contact : 205, Vasavi Towers, Sector-3, MUP Colony, Visakapatnam. Tel : 710561.

■ Vadakalai, Naithrubhakasyapa, Kettai 2, 30/172/BE/USA working boy, clean habits, seeks computer professional girl. Kalai no bar. Send horoscope to : Sri T.K. Rajagopalan, 1614, Vennar Bank, Thanjavur - 613 003. Ph : 04362 - 54172

■ Iyengar, Vadagalai, 27/180 M.Com., Vadhoola, Pooradam, self employed professional artiste acts main roles in TV serials, clean habits, monthly minimum Income 30,000/- any Brahmin Welcome. Reply Rajagopal, C-207, Premier Grihalakshmi Apartments Elango Nagar South, Virugambakkam, Chennai - 600 092. Telephone (044) 4845410/4814118.

■ செங்குந்த முதலியார், பெரிய மாங்கல்யம், வயது 35, நல்ல சிவப்பு, சொந்தத் தொழில், நல்ல வருமானம், நல்ல குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். PE. மணி, Door No. 1 A.I.D.U.C. காலனி, கருமாரம்பாளையம், ஊத்துக்குளி ரோடு, திருப்பூர் - 641 607. போன் : 721362 (0421).

■ ஐயர், பிரஹசரணம், காசிபம், அனுஷம், 35/டிசஈ/சுயதொழில் வீடு, நிலம் உள்ள பையனுக்கு, வேலையிலுள்ள/இல்லாத பெண் தேவை. வரதட்சணை தேவையில்லை. லக்ஷ்மி, 6/32, இராஜாஜி தெரு, நேரு நகர், குரோம்பேட்டை, சென்னை - 600 044. போன் : 2381570.

■ வடகலை ஐயங்கார், பரத்வாஜம், சதயம் 26, (எம்.பி.ஏ.) தனியார் நிறுவனம் ரூ. 6000/- வேலைக்குச் செல்லும் பெண் தேவை. ஜனகம்மாள், 7, சின்னசாமி சாஸ்திரி தெரு, வெங்கடாபுரம், அம்பத்தூர், சென்னை - 600 053.

■ சைவ செட்டியார், சைவப் பிள்ளை, 31, சுவாதி, எம்.எஸ்ஸி., கம்ப்யூட்டர் சயின்ஸ், 180 செ.மீ., பகைரனில் அரசுப் பணியில் நல்ல சம்பளத்தில் உள்ள மணமகனுக்கு கம்ப்யூட்டர் சயின்ஸ்/முதுகலை/இளங்கலை படித்த அழகான குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்புக்கு அ. கலியபெருமாள், 49, வடக்கு வீதி, வேதாரண்யம் - 614 810. போன் : 51344.

■ Brahacharanam, Shadamarshanam, Avittam/29/165/DCE/6500 JE Pvt. firm, Chennai seeks, Chennai working girl with Diploma/Degree, Subsect no bar. Swaminathan, 8/1 LIC Colony, 1st Street, Chennai - 600 041. Phone : 446 3322/44 61130.

■ Vadagalai Iyengar, Srivatsam, Sathayam, 34/165, B.E., MCSE, US settled boy seeks Brahmin, professional girl with horoscope photo (returnable) Email Saroja Sampath@yahoo.Com. Ph : 4746886 Saroja Sampath 1, Pallavan St, Nessapakkam, Chennai - 600 078.

■ Alliance invited for Tamil Iyer, Vadamal Bharadwajam, Moolam, 29/175/BTech/22K, Handsome Software Engineer at MNC Hyderabad from decent family. Contact Natarajan, 69, Hasmathpet, Manovikas Nagar P.O. Secundrabad - 500 009.

மணமகன் தேவை

■ ஸ்மார்த்த கன்னடம், காஸ்யபம், சுவாதி 4-ம் பாதம், ராசியில் 8ம் இடத்தில் செவ்வாய் (ஆனால் தோஷமில்லை) 24/154 எம்.ஏ., (Soc.) படித்த வேலையிலுள்ள அழகான குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு தகுந்த வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 26271

■ ஐயர், வயது 30, ரயில்வே பணி இரண்டு வயதில் ஆண் குழந்தை உள்ள கணவனை இழந்தவருக்கு, தாரமிழந்த அரசு அல்லது தனியார் பணியிலுள்ள பிராமண வரன் தேவை. குழந்தை உள்ளவர்களும் சம்மதம். பெட்டி எண் : 26272

■ சோழிய வேளாளர், இந்து, ஆசைவம், 25/150செ.மீ., திருவாதிரை, மாநிறம், பி.ஈ. கம்ப்யூட்டர் சயின்ஸ்/தனியார் பொறியியல் கல்லூரியில் விரிவுரையாளர் பணியிலுள்ள பெண்ணுக்குத் தகுந்த பணியிலுள்ள/நிரந்தர வருவாயுள்ள வரன் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. போன் : 0422-400948 பெட்டி எண் : 26273

■ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், சதயம், சுத்த ஜாதகம், 30/155/எஸ்.எஸ்.எல்.சி., வேலைக்குச் செல்லாத குடும்பப்பாங்கான இளமை தோற்றமுள்ள சட்டபூர்வ விவாகரத்து வாங்கிய குழந்தை இல்லாத பெண்ணிற்கு அரசு (அ) சுயவேலை வாய்ப்புள்ள பரந்த மனப்பான்மை புடைய மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 26274

■ தமிழ், விஸ்வகர்மா, மிருகசீரிஷம், சிவந்த நிறமும், அழகும் உள்ள 24/150/பி.ஏ. படித்த பெண்ணிற்கு நிரந்தர வருமானமுள்ள வரன் தேவை. ஜாதகத்தோடு அணுகவும். போன் : 0471-346875 பெட்டி எண் : 26275

■ Iyer, Vadamal, Viswamithra, Chithirai-4, 26/153 M.Sc., M.Phil., PGDCA, Lecturer Private College, seeks professionally qualified and wellsettled grooms. Subsect acceptable. Trichy grooms preferred. Phone : 04142-56808. Box No. 26276

■ வடமாள், பாரத்வாஜம், புனர்வசு, 45/5'.3"/13,000 சிவப்பு நிறம், பி.ஏ.பி.எஜிஎல். மும்பையில் கனரா பேங்கில் வேலை செய்யும் மணமாகாத பெண்ணிற்கு தகுந்த வரன் தேவை. பூர்வீகம் வடாற்காடு. தென்னிந்திய பிராமணர்கள் சம்மதம். ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். போன் : 022-895 2604. பெட்டி எண் : 26277

■ Father Brahmin, Mother Nair seeks alliance for their daughter doing MBA, Rohini, 24/160 Vegetarian, professionally qualified employed good family background. Send horoscope. Ph : 0422-470678 Box No. 26278

■ வாணிய செட்டியார், அவிட்டம் 3, 4-ம் பாதம், 24/5'.2" B.Sc., PGDACA, NIIT Certificate வசதியான, அழகிய, குணமுள்ள பெண்ணிற்கு, நன்கு படித்த, நல்ல வேலையிலுள்ள, சொந்தத் தொழில் செய்யும் மணமகன் தேவை. போன் : 04562-21811 ஆபீஸ் : 77611, 74815 மொபைல் : 9843079611 பெட்டி எண் : 26279

■ Tamil Yadava, B.A., B.Ed., 160/31.03.1970/fair, Pooradam, Requires well settled groom from respectable family. Same caste. Reply with horoscope to Box No. 26280

■ Pillai, Mudaliar, 35/164/MA/fair, good looking, well employed in Mumbai, Innocent issueless Legal Divorcee seeks suitable employed graduate groom above 35. Divorcee, widower acceptable. Box No. 26281

■ Wanted any Brahmin Boy for issueless legally & Innocently divorced Iyer B.Sc., Vadoolam, Revathi girl 30, not employed domestically well trained cute girl. Box No. 26282

■ வடமாள், கௌசிக கோத்திரம், விசாகம் வயது 28, (+1) படித்த வேலைக்குச் செல்லாத குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு நல்ல வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். போன் : 2272376, 4790307. பெட்டி எண் : 26283

■ மன்னார்குடி சோழிய வெள்ளாளர், அசைவம், திருவாதிரை, 2ல் செவ்வாய், 26/161/பி.எஸ்ஸி., பிஎட். 5000/- தனியார் கம்பெனியில் பணிபுரியும் சிவப்பு நிற பெண்ணிற்கு இதே இனத்தைச் சேர்ந்த பொறியியல், ஆசிரியர் மற்ற நிரந்தர பணியிலுள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. ஜாதகம் மற்ற விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 26284 சந்தானம், சென்னை. போன் : 4728112.

■ மாத்வா, கன்னடா, பாரத்வாஜ பிராமின், 24/158/ பி.எஸ்ஸி., படித்த பெண்ணுக்கு, படித்த நல்ல வேலையிலுள்ள வரன் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 26285

■ சைவ வேளாளர், மகம், 12ல் செவ்வாய் 7-ல் சனி 29/160 பி.ஏ. டைப் பெண்ணிற்கு பட்டம் அல்லது டிப்ளமோ படித்து அரசு அல்லது தனியார் நிறுவனத்தில் நிரந்தரப் பணியில் உள்ள சைவ மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 26286

■ வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், மூலம் -4 ஆம் பாதம், வயது 25, பி.ஈ., யு.எஸ்.ஏ.வில் சாப்ட்வேர் என்ஜினியராக பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு பி.ஈ., பி.டெக்., படித்த யுஎஸ்ஏவில் பணிபுரியும் பையன் தேவை. போன் : 3718080. பெட்டி எண் : 26287

■ குருக்கள் கௌசிகம் மகம் 29, பி.ஏ., 5 அடி, டைப்ரைட்டிங் படித்த பெண்ணுக்கு அரசு/தனியார் பணியிலுள்ள மாப்பிள்ளை தேவை. பெட்டி எண் : 26288

■ Brahmin + Mudaliar, 26/160/12000/M.A., MCA fair, good looking, Brahmin customs, employed Computer profession, Chennai seeks P.G. with professionals Brahmin or vegetarian below 29. Box No. 26289

■ காஞ்சிபுரத்தில் தனியார் பணியில் ரூ. 4500 பெறும் 32 வயது, பி.காம்., பிராமணர் (காலில் ஊனம்) பாரத்வாஜம், வடமாள், 150 செ.மீ., உயரமுள்ள பெண்ணுக்கு காஞ்சியிலோ, அருகிலோ படித்த பணியிலுள்ள, அதே இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. போன் : 044-2321327 பெட்டி எண் : 26290

■ சைவப் பிள்ளை, பிராமின் பெற்றோர், 29/பி.காம்., பிரைவேட்., 5'.3" மிருகசீரிஷம், அழகான மணமகளுக்கு படித்த, அழகான வேலை/தொழில் புரியும் சைவ மணமகன் தேவை. போன் : 6442528. பெட்டி எண் : 26291

■ Vadagalai Iyengar, Koundinya, Uthiradam, 28/170 Software Professional USA seeks well qualified USA employed groom preferably with height above 175 Green Card/Citizen. kalai no bar. Box No. 26292

■ Iyer, Vadama, Avittam, Koundinyam, 26, MCA employed seeks alliance from well placed boys. Contact with detailed horoscope. Madras phone No. 6540632. Trichy (0431) 435747. Box No. 26293

■ இந்து நாடார், 29, மாநிறம், பார்வை சிறிதளவு குறைவாகவுள்ள மணமகளுக்கு, நல்ல வேலையிலுள்ள அதே இனத்தைச் சேர்ந்த 35 வயதுக்குட்பட்ட மணமகன் தேவை. கிறிஸ்துவ நாடார் சம்மதம். பெட்டி எண் : 26294

■ Tamil Iyer girl, Brahacharanam, Srivatsa, Hastham, 24/152 M.C.A., employed MNC Madras. Seeks alliance professionally well qualified well settled boys below 30. Subsect no bar. Reply with horoscope/Bio-data to Box No. 26295

■ தொண்டைமண்டல சைவ வேளாளர், அவிட்டம் 4ல் செவ்வாய், 23/152 செ.மீ., பி.காம்., ஃபைனல், பி.ஈ./ எம்.சி.ஏ, பெண்ணுக்கு செவ்வாய் தோஷமுள்ள வரன் தேவை. போன் : 3725092. பெட்டி எண் : 26296

■ Iyer, Vadama, Naithrupakashyapa, Krithigai -2, 25/158 cms, B.Com., AICWA, ACS, Manager, Commercial, Rs. 20,000/- seeks professionally qualified groom born after January 1970. Contact : 044-6211512 Send horoscope, Bio-data to Box No. 26297

■ Alliance invited from grooms for 35 years oldTamil, Iyer, Legal divorcee. Haritham M.Com., with certificate courses in oracle, PB, VB Bank employed correspond to Box No. 26298

■ தெலுங்கு ஐயர், வெலநாடு, ஹரிதம், கேட்டை, எம்.எஸ்ஸி., மைக்ரோபயாலஜி படித்து, மைக்ரோபயாலஜிஸ்ட் ஆக வேலை பார்த்த, கம்ப்யூட்டரிலும் தேர்ச்சி பெற்ற 5'.3" உள்ள 26 வயது பெண்ணிற்கு வெளிநாட்டில் வேலையிலுள்ள வெளிநாடு செல்லப் போகும் புரபஷனல் குவாலிபிகேஷன் உள்ள வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 26299

■ Delhi Based professionally qualified well employed Boy below 29 for Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Sept. 1976 Rohini 162cms, Wheatish Complexion slim, smart M.A., (Eco.) Lecturer in Delhi University. Contact : 011-7182765. Box No. 26300

■ Vadamal, Kousikam, Ayilyam I, graduate Computer Literate Innocent Legal Divorcee, good looking 28/163 Medium Complexion parents hailing Palakkad well settled Chennai invite horoscope/Details from parents of Healthy well settled clean habits grooms. Phone : 044-4471532. Box No. 26301

■ Iyer, Vathimal, Bharadwajam, Thiruvathirai, 24/150cm fair, good looking, BA (corporate), doing Oracle, C++/VB, girl seeks alliance from well qualified, well settled Vathima/Vadama Boys. Box No. 26302

■ Parents of Vadagalai, Srivatsam, Ayilyam 26/150cm M.A., (Eco), (Final C.F.A.) and employed in Private sector seek suitable groom - well educated and well settled. Write with horoscope and particulars to Box No. 26303

■ Palghat Iyer, Vadamal, Koundinya Gothram, Aswini Star, 24/B.B.M., (M.Com.,) Normal Height, working in a private company as Accounts Assistant, Salary Rs. 3000/-p.m. seeks well qualified and natured and well employed groom from good family. Box No. 26304

■ Vadama Iyer, Koundanya Aswini, 25/165/B.Sc., M.Phil., PhysicianAssistant seeks well educated qualified professional employed boy preferably Chennai based from decent family. Contact Box No. 26305 Ph : 0422-809270

■ Saiva Vellala Pillai, 30, M.Sc., Computer Science, Working in Software firm Chennai, 10,000/- seeks well educated, employed grooms. Box No. 26306

■ Tamil Iyer, Haritha Gothram, Visakaham, 31 years, 4ft, 10 inch, graduate Legal Divorcee, Secretary, Computer Diploma, Working in MNC, fair, colour, no children, seeks good-alliance prefer Delhi/Nr. Delhi. Contact to Box No. 26307 or telephone no. 011-5034515

■ Brahacharanam, Haritham, Swathi, 22/5.4", good-



looking. (B.B.A. + Dip. Music + D.M.T. + Computer PDCPA) employed, seeks alliance from well-qualified professional with good habits from a decent family below 26 years. Box No. 26308

■ பி.ஏ. (எம்.பி.ஏ.) படித்த சென்னை தனியார் பாலிடெக்னிக்கில் பேராசிரியர் வேலை பார்க்கும் மணமகளுக்கு தகுந்த வரன் தேவை. திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை/29.1.1977/170 செ.மீ., கார்த்திகை 3-ம் பாதம், ரிஷபம் ராசி 12ல் செவ்வாய், பி.ஈ., எம்.பி.ஏ., எம்.எஸ்ஸி., உயர் பட்டப் படிப்பு, தனியார், அரசு நிறுவனம், உள்நாடு வெளிநாட்டில் வேலை பார்க்கும் அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த மணமகனின் பெற்றோரிடமிருந்து ஜாதகம் பயோடேட்டாவுடன் வரவேற்கப்படுகிறது. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய தொலைபேசி எண் (0452) 681098. ஏ.என். கண்ணன். பெட்டி எண் : 26309

■ காஞ்சிபுரம் நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த துளுவ வேளாளர் முதலியார், 26/ரோஹிணி/எம்.ஏ. பெண்ணிற்கு அதே இனத்தில் அரசு/தனியார் வேலையிலுள்ள முதுநிலை பட்டதாரி/பட்டதாரி/டிப்ளோமா மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 26310

■ Mudaliar girl 33/155 well qualified in India and U.S.A., with experience in accounting and computers including SAP, with permanent resident status in a foreign country. Seeks groom. Bio-data/horoscope to Box No. 26311

■ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Visakam, 30, 5'.3" M.Sc., M.Phil., Lecturer, Engg College Chennai. Rs. 12,000/- Slight weakness below the knee of right leg, seeks Brahmin grooms upto 36, well educated/employed/good salary/Preferably Chennai. Subsects no bar. Send horoscope details to Box No. 26312 Phone : 227 1727.

■ Wanted suitable life partner for my daughter legally divorced with 9 years son highly qualified family loving fair accomplished 34 years Madras Brahmin settled in Bangalore divorcee or widower with female child preferred. Subsect considered. Philanthropic mind with human values essential. Box No. 26313

■ காஜூலு பலிஜா நாயுடு, வயது 38, விசாகம், M.Sc., (Agn) 15,000/- உதவி பேராசிரியை/வேலையிலுள்ள பெண்ணுக்கு நன்கு படித்த வேலையிலுள்ள பொருத்தமான மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 26314

■ Vadama, Kousigam, Revathi, 25/162 M.Sc., Nursing Lecturer at Chennai seeks professionally qualified boys India(or) abroad. Box No. 26315

■ Telugu Brahmin girl, Srivathsam, Moolam, Second padham, 25, 5'.3", slim, fair, M.Sc., B.Ed., employed knows Software seeks well educated employed. R. Lakshmanan, 55, NGO Colony, Chrompet, Chennai - 44. Phone : 240 3026.

■ Telugu Brahmin, Haridasa, Pooratathi, 23/172 M.Sc., (II) B.Ed.,(Maths), Computer proficiancy, fair, looking working as Teacher, seeks alliance from well settled professionally qualified boy, preferably in abroad. Contact : V. Mahalingam, B/74, Sundaram Towers, Someshwar Complex I, Satellite, Ahmedabad - 380 015.

■ Madhwa Kannada girl, Vasista Gothram, Pooram, B.Com./34/151, fair seeks suitable alliance Contact : S. Vasu, B2/21 Viswarupa, Ram Nagar, 2nd Road, Nanganallur, Chennai - 600 061.

■ Tamil Brahmin, Vadamal, Vadoolam, Moolam 2nd padam, (1.11.81) 19/5.4", Chevvai in 7th place (B.A.) studying computer, seeks good well employed groom with chevvai dosham. Phone : 0471-478891. P. Raman, TC 28/1714, Pazhavangadi, Fort, Trivandrum - 695 023.

■ 24 மனை தெலுங்கு செட்டியார், பி.எஸ்ஸி., எம்.எட்., 31/158/ஆசிரியை மணமகளுக்கு, படித்த பணியிலுள்ள அதே இனம் மணமகன் தேவை. ஜி.குமரன், 81 அங்கேரிபாளையம் மெயின் ரோடு, காந்தி நகர் போஸ்ட், திருப்பூர் - 641 603. போன் : 478114/471096.

■ தமிழ் ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், பூரம், பி.காம்., 24/140/ரூ.1500 தனியார் கம்பெனியில் பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு நிரந்தர வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. வைத்தியநாதன், தேஜ் பிளாட் பி - 10, ஹிந்து காலனி, 3வது மெயின் ரோடு, நங்கைநல்லூர், சென்னை - 61. PP 2330124.

■ Iyer, Vadamal, Srivatsa, Swathi, 26 years, 5'.4", MA (Ergon) knowledge in Violin, very fair girl seeks professionally qualified, well settled Boy V. Pandurangan, 28/3 Guha Flats, Vivekanandapuram Ist Street, West Mambalam, Chennai -33. Phone : 4898394

■ Madhwa Desistha from South, Mumbai settled seeks alliance for smart, fair girl 28, 5', B.Sc., Computer educated, employed. Poothamansa Gothram, Sravana Star, Professionally qualified, Respond horoscope and particulars. Contact : V. Venkata Rao, B 17 Devgandhar, Navghar Road, Mulund East, Mumbai - 81.

■ Iyer, Brahacharanam, Veethahavya, Moolam 2nd, 26/5 feet, M.Com., M.A., PGDCA, PGDST, Central Government employed good-looking girl seeks suitable bridegroom. Subsect no bar. 1/4 6th Street Extension, Lakshmi Nagar, Nanganallur, Chennai - 600 061.

■ இந்து இசை வேளாளர், 22/174 செ.மீ., அஸ்வினி, B.A., NIIT Computer Diploma பெண்ணிற்கு நிரந்தர அரசு/தனியார் நிறுவன வேலையிலுள்ள தகுந்த மணமகன் தேவை. ஜாதகம் ஏனைய விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : M.S.Venugopalan, 7/H83, TNHB Colony, Phase IV, Thamirapatty, Tirunelveli - 627 011.

■ Alliance for Tamil Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Chitirai(2), Bride, 30/150/B.Com., LLB girl, working as Hr. Execuitve in Software Company in Bangalore, Employment Optional. Contact : Srikanth 080-333958 #187, HMT Layout Rt Nagar Post, Bangalore - 560 032.

■ சோழிய வெள்ளாளர், வயது 24, எம்.பி.ஏ., மூலம், 160 செ.மீ., மாநிறம், பி.ஈ., எம்.பி.ஏ., படித்த அரசு/தனியார் பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. டாக்டர். நா. பாலசுப்பிரமணியன், பி.பி.எஸ்.சி., 81, ராஜகோபால் நகர், பிச்சாண்டார் கோவில், திருச்சி - 621 216. தொலைபேசி எண் : 0431/591824.

■ மாத்வ தேசிஸ்தா, விஷ்ணுவர்தனம், உத்திரட்டாதி, வயது 25/160செ.மீ., B.Sc., PGDCA, (MA) பெண்ணிற்கு படித்த நிரந்தர பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகம் அனுப்பவும். டி.ஆர். இராகவேந்திரராவ், 1, முதல் தெரு, கல்லுக்குழி, திருச்சி - 20.

■ Vadagalai, Srivatsam, Uthiram, 25/165 B.Sc., CA (final), seeks well placed qualified groom with good



habits, only from Vadagalai. Contact : R.S. Raghavan, 7/6, HUDCO Colony, Peelamedu, Coimbatore - 641 004. Ph :(0422) 572207.

■ தெலுங்கு தேவாங்க செட்டியார், 26/150செ.மீ., எம்.எஸ்ஸி., எம்.ஃபில், திருவாதிரை நல்ல தோற்றமுள்ள மணமகளுக்கு மணமகன் தேவை : Er. N. Subramanian, 66, IInd Avenue, Indira Nagar, Adyar, Chennai - 600 020.

■ Brahacharanam, Kousikam, Avittam, 24/5'.1"/ 6000/- B.Com., DISM, Bank Clerk, Sevvai in 8th house, seeks employed PG Boys below 30 years with five figure salary. Vadamal, Brahacharanam only apply. R. Savithri, 1-12-13/1, Golnaka, Alwal, Secunderabad - 500 010. Phone : 040-7862167.

■ தஞ்சை சோழிய வெள்ளாளர் சைவப் பிள்ளை, உத்திரட்டாதி 29/162/11500 B.A.L.L.B. டெல்லியில் வக்கீல் தொழில் செய்யும் மணமகளுக்கு அரசாங்க வேலையிலுள்ள அல்லது புரொபஷனல் கோர்ஸ் படித்து தனியார்த் துறையில் வேலை பார்க்கும் மணமகன் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : G. Selvaraj, 29A, Ram Nagar, New Delhi - 110 055. Phone : 3530349.

■ தென்கலை ஐயங்கார், விசாகம், துலாம் 31, 162, எம்.ஏ., பி.எட்., ஆசிரியை, 8500/- அரசு உதவி பெறும் தனியார் பள்ளியில் பணிபுரிகிறார். வேலை மாற்றம் இல்லை. அரசுப் பணியிலுள்ள இதே இன மணமகன் தேவை. D. கோவிந்தன், 4/112 விஜயா நகர், நொச்சியம் போஸ்ட், மண்ணச்ச நல்லூர் தாலுகா, திருச்சி மாவட்டம் - 621 216.

■ Brahacharanam, Haritha, Poosam, 23/5'.2" fair, slim, B.Sc., MBA(Java) seeks professionally qualified, well settled Brahmin boy with good family background. Subsect no bar. Contact : S. Krishnamoorthy, 56 A, Chengam Road, Sri Ramanasramam PO, Thiruvannamalai - 606 603. Ph : 04175-23456

■ Iyer, Vadamal, Kousigam, Uthrattathi, B.Sc., (M.A.) Computer trained, Height 5'.5", 24 years, fair, working as Teacher seeks alliance from Govt/Bank/Public Sector. Age below 28 years. Contact : K. Mani, Advocate, Old No. 57, New No. 96, V.G. Pannerdas Salai, Saidapet, Chennai - 600 015. Phone : 4851046.

■ ஐயர், வடமாள், விஸ்வாமித்ர கோத்திரம், பூரம், 31/ 5'.2" தனியார், 5500/ டிகிரி படித்த பெண்ணிற்கு படித்த அரசு/நிரந்தரப் பணியில் பையன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். வி. சௌந்தரம், 41, எஸ்.ஜி.பி. காலனி, நங்கநல்லூர், சென்னை - 61. போன் / 2320445(PP)

■ திருநெல்வேலி, சைவப் பிள்ளை, கார்த்திகை, 7-7-72, 150 செ.மீ., சிவப்பு நிறம், பி.ஜி. பர்சனல் ஆபீஸர், சென்னை, 4500/- பி.ஜி. படித்த தனியார்/அரசு இதே இன மணமகன் தேவை. முகவரி : எஸ். முருகன், நெ. 13/20, காமராஜ் நகர், எண்ணூர், சென்னை - 57. போன் : 5731509.

■ Iyer, Brahacharanam, Muthagala, 24/5.4" B.Sc., Bank Officer, seeks alliance from, Pune based well settled Boy write to : K. Pattabiraman, Flat 0/4, Bldg-'B', Suryodaya Complex, Kalbhor Nagar, Chinchwad, Pune - 411 019.

■ Suitable alliance for Tamil, Iyer, Vadamal, Srivathsam, Swathy, 23/5.1" good-looking graduate girl Central Government employed in Tamil Nadu from Respectable family. K. Ramaswamy, 605, New Extention, Kolar - 563 101. Phone (08152) 26564.

■ Alliance invited from well employed boys for Tamil, Brahmin Gurukkal, Poonarpoosam, Koushikam, 30/ 5'.4" B.Com+Computer educated, very fair girl, apply with horoscope Mr.T.K.Vasan, Sakti Niwas, E-14D, Nehru Ground, NIT, Faridabad - 1210 01, Haryana.

■ சைவ செட்டியார், சைவப் பிள்ளை, 25, மூலம், பி.ஏ., 160 செ.மீ., அழகான பெண்ணிற்கு அரசு/தனியார் வேலை, வசதியான சொந்தத் தொழில் செய்யும் மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்புக்கு அ. கலியபெருமாள், 49, வடக்கு வீதி, வேதாரண்யம் - 614 810. போன் : 51344

மணமகன் மணமகள் தேவை

■ அஷ்டசகஸ்ரம், வாதூலம், 1. அஸ்வினி 30/175/பி.ஈ. எம்.எஸ்.சி. சென்னை வரனுக்கு பி.ஈ./எம்.சி.ஏ. பெண் தேவை. 2) உத்திரட்டாதி 26/160 B.Sc., Grad CWA CA (Final) ACS (final) HDST பெண்ணுக்கு B.Tech./M.Tech/ ME/CA படித்த மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். 044-2420192. பெட்டி எண் : 30628

■ Iyer, Vathimal, Srivatsa Gothram, 1. Brother Hastham, 30, B.Sc., 6000/- TVS Group, Solingar seeks girl, 2. Sister, Bharani, 33, homely girl seeks suitable Boy Contact Phone No. 4747677. Box No. 30629

■ Tamil, Yadava seeking alliances for Brothers 40/ 5'.7"/5500 proof reader Pvt Firm, 34/5'.2"/6500 Computer Operator (violinist) Teri Pvt Ltd., and their homely sister fair 38/5'.1" Box No. 30630

■ சைவ வெள்ளாளர், விசாகம், 32, 165, +2, டெய்லரிங் டிப்ளமோ, 4ல் செவ்வாய், அரசு பணி மணமகன் தேவை. சகோதரர் ரேவதி, 35, 182, பி.காம்., தமிழ்நாடு போலீஸ், இவருக்கு பட்டப் படிப்பு படித்த பணியிலுள்ள/குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. பரஸ்பர சம்பந்தம் முன்னுரிமை. பெட்டி எண் : 30631

■ Kowshika, Brahacharanam, (i) son, Maham, M.Sc., HSM (NIIT), 29/180/5000, Karur Vysya Bank (ii) Daughter, Hastham, B.Sc., B.Ed., 23/165/Carnatic Music, Janardhanam, 29, Sivan Kovil Street, Srivaikundam - 628 601. (04630) 55615.

Edited, Printed and published by K. Rajendran at the Bharathan Press on behalf of Bharathan Publications Private Limited. Consultant Editor : Mrs. MANJULA RAMESH
Address : 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Chennai - 600 097
Telephones — Editorial : 2345624; Circulation Manager ; Subscription and Advertisement : 2345623; Chief Administrative Officer : 2345622; Fax: 2345621
Annual Subscription : India Rs. 150/-; Overseas : Rs. 850/- (Air Mail)
Half Yearly Subscription : India Rs. 75/-; Overseas : Rs. 425/- (Air Mail)


இயற்கையின் பரிசு
இணையற்ற சந்தனம்
GOKUL
SANTO
GOKUL

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registere
TN / Chief PMG-143 / 2000" Licensed to post without prepayment under PMG's Lic
No. WPP 39 * Registered as a Newspaper in Srilanka



ரெங்கநாதன் தெரு, தி.நகர், சென்னை-17.